Bicicleta Cybex 625C/625R
Manual del propietario

Sistemas cardiovasculares

Número de parte LT-23688-3 B

www.cybexintl.com

Bicicleta Cybex 625C/625R
Manual del propietario

Sistemas cardiovasculares

Número de parte LT-23688-3 B

Cybex® y el logotipo de Cybex son marcas registradas de Cybex International, Inc. Polar® es una marca registrada de Polar Electro Inc. iPOD® es una marca registrada de Apple.

AVISO LEGAL: Cybex International, Inc., no representa ni es una garantía respecto al contenido de este manual. Nos reservamos el derecho a modificar este documento en cualquier momento o a hacer cambios en el producto descrito en él sin aviso previo ni obligación de notificar a persona alguna tales modificaciones o cambios.

© Copyright 2012, Cybex International, Inc. Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos de América.

10 Trotter Drive Medway, MA 02053 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183 • www.cybexintl.com • LT-23668-3 B • Junio 2012

Índice

Seguridad

Información de conexión a tierra y voltaje 7
Instrucciones importantes de seguridad . . 8
Distintivos de advertencia y precaución . 10
Distintivos de advertencia y precaución - 625C 11
Ubicación de las etiquetas - 625C 12
Distintivos de advertencia y precaución - 625R 13
Ubicación de las etiquetas - 625R 14

Montaje

Especificaciones 15
Advertencias y precauciones 16
Elección y preparación del sitio 16
Requisitos de corriente eléctrica 16
Montaje de la unidad 17
Montaje del modelo 625C 18
Montaje del modelo 625C 24
Configuración 31
Configuración A/V y programación del radio FM. 32
Controles del monitor E3 View 37
Configuración del monitor E3 View 38
Pruebas de operación 44

Funcionamiento

Uso previsto 45
Términos usados 45
Símbolos utilizados para los controles . . 46
Pantalla de la consola 47
Controles de uso 48
Montaje y desmontaje 48
Desmontaje de emergencia 49
Guíííí a r pida de funcionamiento 49
Guía detallada de operación 49
Selección de rutina de ejercicio 51
Lectura de datos 52
Indicador de frecuencia cardiaca 53
Opciones de pantalla del monitor E3 View 54
Conservador de baterías 54

Mantenimiento preventivo

Advertencias 55
Limpieza de la unidad 56
Acciones de mantenimiento preventivo . 56
Batería recargable 57
Medio ambiente 57

Servicio al cliente

Registro del producto 58
Contacte con el servicio al cliente 58
Para solicitar partes 58
Numero de serie 59
Servicio a productos con doble aislamiento 59
Autorización para Retorno de Materiales (RMA) 60
Partes dañadas 60

Apéndice - Resumen de rutinas de ejercicio

1 - Pérdida de peso 61
2 - Colinas suaves 62
3 - Colinas 63
4 - Pike’s Peak 64
5 - Rampas 65
6 - Intervalo 66
7 - Fuerza 67
8 - Cardio 68
9 - Control de frecuencia cardiaca 69

Información de conformidad con la FCC

¡Los cambios o modificaciones en esta unidad no expresamente aprobados por la entidad responsable del cumplimiento con los reglamentos de la FCC podrían cancelar la autoridad del usuario para operar el equipo!

Este equipo ha sido probado y cumple con los límites para un dispositivo digital de Clase B, de acuerdo a la parte 15 del reglamento de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede emitir energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas a las radiocomunicaciones. Sin embargo, no hay garantía de que no ocurrirán interferencias en una instalación específica. Si este equipo causa interferencias perjudiciales a la recepción de radio o televisión, lo que puede determinarse apagando y encendiendo el equipo, se sugiere al usuario tratar de corregir las interferencias tomando una o más de las siguientes medidas:

- Reoriente o reubique la antena receptora.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a una toma de corriente en un circuito diferente a aquel al que está conectado el receptor.
- Consulte al distribuidor o a un técnico experimentado de radio y televisión para recibir ayuda.

Seguridad

Lea todas las instrucciones y advertencias antes de usarlo.

Información de conexión a tierra y voltaje

El adaptador de energía de CA (Corriente Alterna) es opcional.

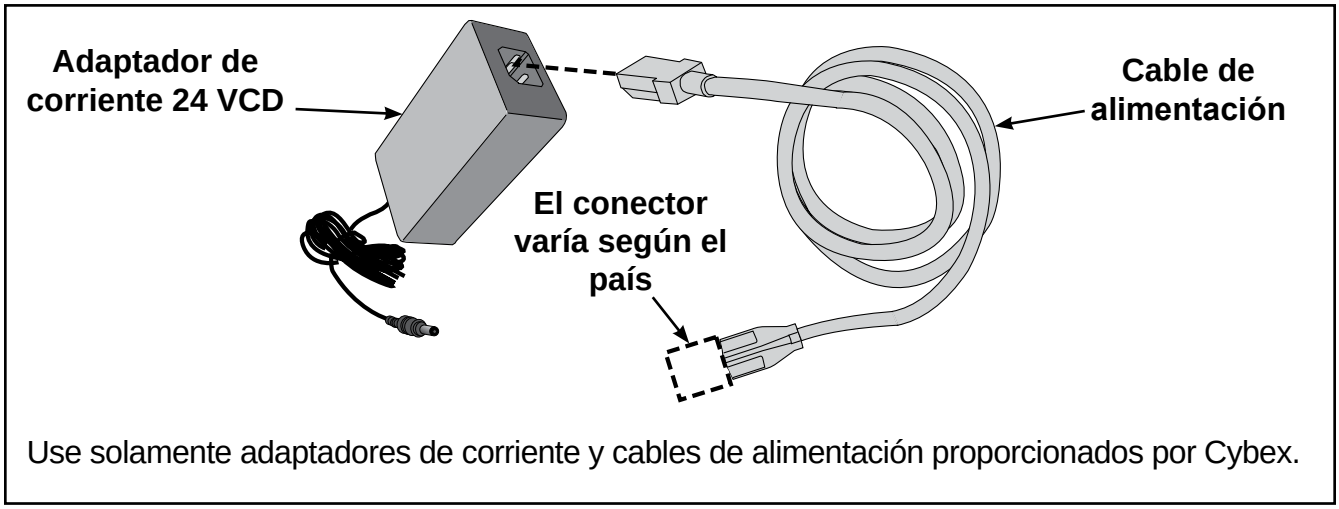
PELIGRO: ***Pueden ocurrir serias lesiones o la muerte. Para evitar la muerte o una lesión, debe observar las siguientes precauciones. El equipo debe estar apropiadamente conectado a tierra. Consulte con un electricista cualificado o proveedor de servicio para verificar que la unidad está apropiadamente aterrizada. La conexión a tierra inapropiada del equipo puede tener como resultado una descarga eléctrica.***

Para el suministro de energía opcional

- La unidad debe estar conectada a tierra. Esta unidad cuenta con un cable conductor opcional para conexión a tierra y un enchufe de con conexión a tierra.
- No utilice un adaptador de enchufe que le permita conectar el cable de alimentación a una toma de corriente que no cuente con conexión a tierra.
- El enchufe debe conectarse a una toma de corriente apropiada que esté adecuadamente instalada y aterrizada de conformidad con todos los códigos y ordenanzas locales.
- Si la unidad falla, la conexión a tierra proporciona una vía de menor resistencia para la corriente eléctrica, lo que reduce el riesgo de una descarga eléctrica.

Cybex no es responsable de las lesiones o daños causados por una modificación al cable de alimentación o el enchufe.

- Verifique que los requerimientos de voltaje de la unidad coincidan con el voltaje local.
- Verifique que la toma de corriente tiene la misma configuración que el enchufe.



Use solamente adaptadores de corriente y cables de alimentación proporcionados por Cybex.

Instrucciones importantes de seguridad

(Conserve estas instrucciones)

PELIGRO: ***Pueden ocurrir serias lesiones o la muerte. Para evitar la muerte o una lesión debe observar las siguientes precauciones. Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, siempre desconecte la unidad de la toma de corriente inmediatamente después de usarla y antes de limpiarla.***

ADVERTENCIA: ***Pueden ocurrir lesiones serias o la muerte. Para evitar la muerte o una lesión debe observar las siguientes precauciones. Siga las precauciones para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descarga eléctrica o lesión.***

Precauciones de seguridad para el usuario

ADVERTENCIA: ***Pueden ocurrir lesiones serias o la muerte. Para evitar lesiones o la muerte deben seguirse las siguientes precauciones. Los sistemas de monitoreo de la frecuencia cardiaca pueden ser inexactos. El ejercicio excesivo puede resultar en lesiones serias o la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.***

- ¡MANTENGA A LOS MENORES DE 12 AÑOS ALEJADOS DEL APARATO! Los adolescentes o personas con discapacidad deben ser supervisados.
- Sométase a un examen médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.
- Deje de hacer ejercicio si siente mareos, náuseas o experimenta algún dolor, y consulte a su médico.
- Reciba instrucciones antes de usar.
- Lea y comprenda el manual de usuario y todas las advertencias pegadas a la unidad antes de usarla.
- Use las guías laterales para sostenerse y para mantener el equilibrio.
- Espere hasta que los pedales se detengan por completo antes de desmontar.
- NO use ropa suelta o colgante mientras usa el aparato.
- Mantenga todas las partes de su cuerpo y otros objetos alejados de las partes en movimiento.
- NO utilice si el usuario pesa más de 400 libras (180 kg). Este es el peso máximo soportado.
- Informe de cualquier falla, daños o reparaciones a la fábrica.
- Remplace cualquier etiqueta de advertencia que esté dañada, gastada o sea ilegible.

Precauciones de seguridad para las instalaciones

Es responsabilidad del usuario/propietario o del operador de las instalaciones asegurarse de que se realice el mantenimiento regular.

- Aplique todas las precauciones de seguridad y para el usuario.
- Lea y comprenda el manual del usuario completamente antes de ensamblar, dar mantenimiento o usar la unidad.
- Verifique que todos los usuarios están entrenados apropiadamente en el uso del equipo.
- No use la unidad en exteriores.
- Verifique que cada unidad es instalada, nivelada y operada en una superficie sólida y nivelada. No instale el equipo en una superficie irregular.
- Verifique que existe suficiente espacio para acceder y operar la unidad con seguridad.
- Use sólo adaptadores de CA de Cybex.
- No use el adaptador de corriente opcional en lugares húmedos o mojados.

- No use la unidad si: (1) la unidad está conectada a un adaptador de corriente opcional que tenga el cable dañado; (2) la unidad no funciona apropiadamente, o (3) la unidad se ha dejado caer o ha sido dañada. Busque ayuda de un técnico cualificado.
- El EQUIPO no es adecuado para usarse en presencia de aerosoles (spray), MEZCLA DE ANESTÉSICO INFLAMABLE CON AIRE o CON OXÍGENO u ÓXIDO NITROSO,
- Realice revisiones de mantenimiento regulares en la unidad. El nivel de desempeño sólo puede mantenerse si se examina regularmente. Preste atención a todas las áreas susceptibles de desgaste, incluyendo (pero no limitadas a) cables, poleas, bandas y manubrios.
- Remplace cualquier etiqueta de advertencia que esté dañada, gastada o sea ilegible.
- Remplace de inmediato los componentes desgastados o dañados. Si no puede remplazar inmediatamente los componentes desgastados o dañados, retire la unidad hasta que se haga la reparación.
- No intente realizar reparaciones eléctricas o mecánicas. Busque ayuda de un técnico cualificado para el mantenimiento. El no hacerlo así podría causar lesiones serias. Vea la sección de Servicio al Cliente para la información de contacto.
- Use solamente componentes proporcionados por Cybex para el mantenimiento/reparación de la unidad.
- Mantenga un registro de todas las actividades de mantenimiento.
- Desconecte el adaptador de corriente opcional antes de dar servicio a la unidad.
- No use accesorios que no sean recomendados por Cybex para la unidad.
- Esta unidad puede generar interferencias electromagnéticas o de otro tipo, o puede ser afectada por la interferencia de otros equipos cercanos. Si sospecha que esto está ocurriendo, tome precauciones separando los equipos o blindándolos de alguna manera para evitar las interferencias.

Unidad con E3 View opción (Monitor Integrado E3 View)

ADVERTENCIA: ***Pueden ocurrir lesiones serias o la muerte. Para evitar la muerte o una lesión debe observar las siguientes precauciones. El monitor debe conectarse a una toma de corriente con una conexión a tierra protectora. Conectar el monitor de manera incorrecta podría causar una descarga eléctrica. No altere el enchufe o el adaptador. Ambos se usan como dispositivos de desconexión. Deben permanecer funcionales o la seguridad del equipo estará en riesgo. No exponga este monitor a la lluvia o a la humedad. Exponer el monitor a la humedad podría resultar en una descarga eléctrica.***

- El producto es alimentado con electricidad. La lluvia o humedad incrementan el riesgo de descarga eléctrica.
- No altere el paquete. El símbolo del rayo con una punta de flecha dentro de un triángulo equilátero sirve para alertar al usuario de la presencia de “voltaje peligroso“ sin aislante dentro del producto, que puede ser de suficiente magnitud para constituir un riesgo de descarga eléctrica a personas.
- El signo de exclamación dentro de un triángulo equilátero sirve para alertar al usuario de la presencia de instrucciones importantes de operación y mantenimiento en los documentos que acompañan al producto.
- Asegúrese de que las baterías usadas sean eliminadas de manera segura. No tire productos eléctricos a la basura. Cuando su monitor haya alcanzado el final de su vida útil, contacte con su autoridad local para preguntar por las opciones disponibles para reciclarlo o eliminarlo.
- La electricidad se usa para realizar muchas funciones útiles, pero también puede causar lesiones personales y daño a la propiedad si se maneja inapropiadamente. Este producto ha sido diseñado y fabricado con la seguridad como prioridad máxima. Sin embargo, su uso inapropiado puede resultar en lesiones personales y/o daño a la propiedad.
- Lea y conserve estas instrucciones.
- Ponga atención a todas las advertencias y siga todas las instrucciones.

- No use este monitor cerca del agua.
- Quite el polvo del panel con una tela seca y suave cuando sea necesario. La pantalla puede limpiarse con toallitas para limpiar pantallas de ordenadores o con otras toallitas húmedas desechables no abrasivas.
- No bloquee ninguna abertura de ventilación. Instale de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- No instale cerca de fuentes de calor tales como radiadores, calefacciones, estufas u otros aparatos (incluyendo amplificadores) que generen calor.
- No deben colocarse fuentes de llama abierta, como velas encendidas, sobre el monitor.
- No exponga las baterías a calor excesivo.
- No elimine las medidas de seguridad que son el enchufe polarizado o el enchufe con conexión a tierra. Un enchufe polarizado tiene dos clavijas, con una más ancha que la otra. Un enchufe con conexión a tierra tiene dos clavijas y una tercera clavija de conexión a tierra. El contacto ancho o la tercera clavija se proporcionan para mayor seguridad. Si el enchufe proporcionado no encaja en la toma de corriente, consulte a un electricista para remplazar la toma de corriente obsoleta.
- Proteja el cable de alimentación para evitar que lo pisen o pellizquen, especialmente en enchufes, tomas de corriente de conveniencia y el punto en el que sale del monitor.
- Use sólo accesorios especificados por el fabricante.
- Desconecte este monitor durante tormentas eléctricas o cuando no se use durante períodos largos de tiempo.
- Consulte todas las reparaciones y mantenimiento a personal cualificado. Es necesario hacer reparaciones cuando el monitor ha sido dañado de cualquier manera, por ejemplo si el cable de alimentación o el enchufe se dañan, si se derrama líquido, si han caído objetos dentro del monitor, si ha sido expuesto a lluvia o humedad, si no opera normalmente o si se ha caído al suelo.
- No exponga este monitor a goteos o salpicaduras y asegúrese de que ningún objeto que contenga líquidos, como un vaso, sea colocado sobre el monitor.
- Para desconectar completamente este monitor de la alimentación de CA, desconecte el cable de alimentación de la fuente de energía de la toma de corriente.
- El enchufe del cable de alimentación de la fuente de energía deberá permanecer operable.
- Sobrecarga – No sobrecargue las tomas de corriente de CA o las extensiones eléctricas.
- Partes de recambio – En caso de que el producto necesite partes de recambio, asegúrese de que el personal de servicio use las partes especificadas por el fabricante.
- Prueba de seguridad – Después de terminar el mantenimiento o las reparaciones, pida al técnico de servicio que realice una prueba de seguridad para asegurarse de que el monitor está en las condiciones de operación apropiadas.
- Consulte al distribuidor si tiene dudas sobre la instalación, operación o seguridad de este monitor.

Distintivos de advertencia y precaución

Para remplazar cualquier distintivo dañado o desgastado tiene las siguientes opciones: Visite www.cybexintl.com para comprar partes en línea, envíe su solicitud por fax al 508-533-5183 o contacte con el Servicio al clientes de Cybex al 888-462-9239. Si se encuentra fuera de Estados Unidos, llame al 508-533-4300. Para la ubicación o el número de parte de los distintivos, vea la lista de partes y el diagrama de piezas en el sitio web de Cybex en www.cybexintl.com.

Las etiquetas de advertencia indican una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, podría resultar en la muerte o lesiones serias.

Lea cuidadosamente y asegúrese de comprender las siguientes etiquetas de precaución y advertencia antes de usar la unidad.

Distintivos de advertencia y precaución - 625C

⚠ ADVERTENCIA

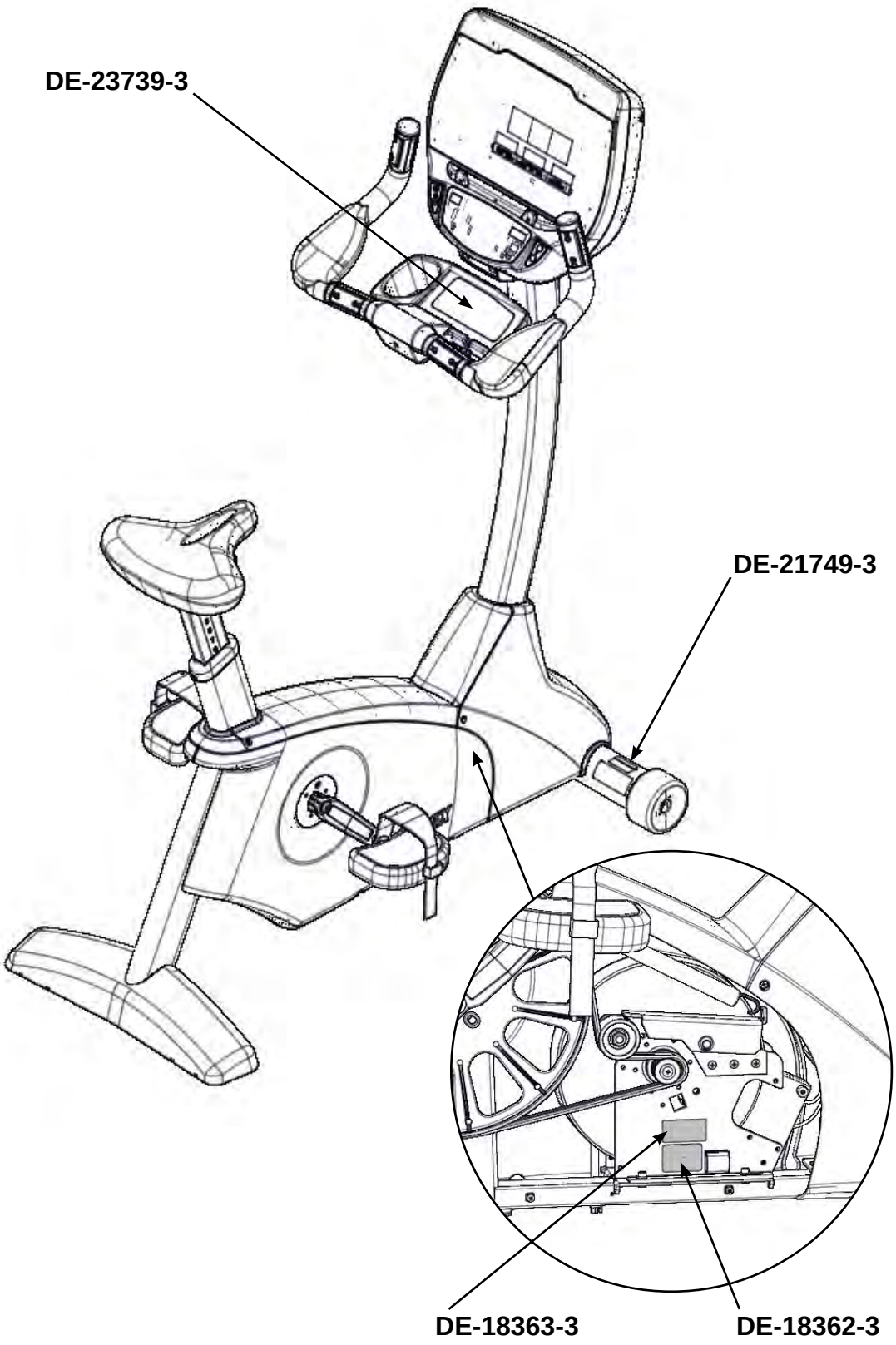
LA FALTA DE SEGUIMIENTO DE ESTAS INDICACIONES PUEDE PROVOCAR SERIOS ACCIDENTES

¡ADVERTENCIA! Es posible que los sistemas de supervisión del ritmo cardíaco no sean precisos. Un ejercicio excesivo puede ocasionar lesiones graves o la muerte. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mareado.

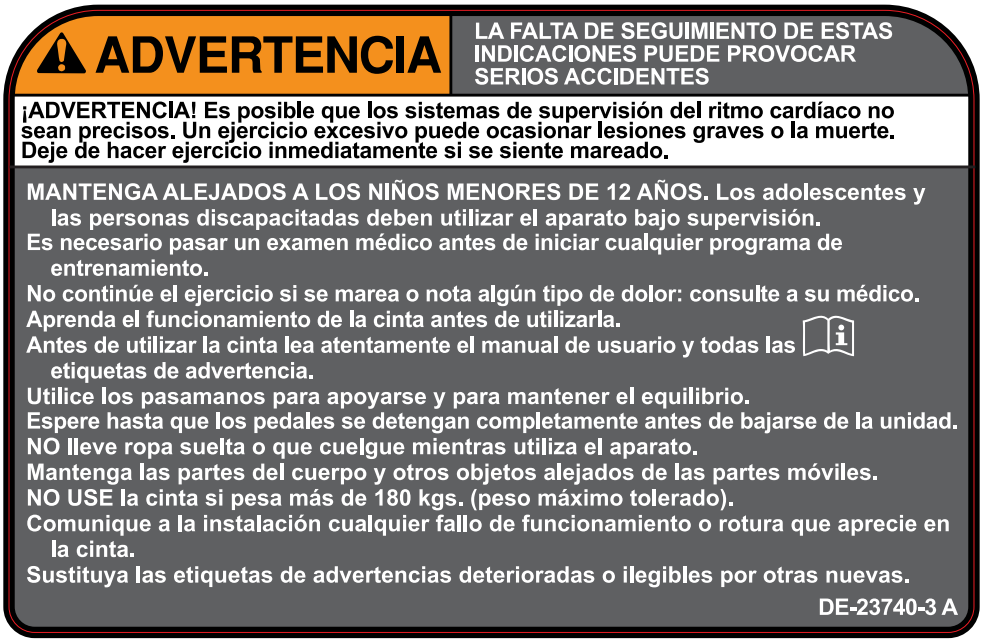
MANTENGA ALEJADOS A LOS NIÑOS MENORES DE 12 AÑOS. Los adolescentes y las personas discapacitadas deben utilizar el aparato bajo supervisión.
Es necesario pasar un examen médico antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento.
No continúe el ejercicio si se marea o nota algún tipo de dolor: consulte a su médico.
Aprenda el funcionamiento de la cinta antes de utilizarla.
Antes de utilizar la cinta lea atentamente el manual de usuario y todas las etiquetas de advertencia.
Utilice los pasamanos para apoyarse y para mantener el equilibrio.
Espere hasta que los pedales se detengan completamente antes de bajarse de la unidad.
NO lleve ropa suelta o que cuelgue mientras utiliza el aparato.
Mantenga las partes del cuerpo y otros objetos alejados de las partes móviles.
NO USE la cinta si pesa más de 180 kgs. (peso máximo tolerado).
Comunique a la instalación cualquier fallo de funcionamiento o rotura que aprecie en la cinta.
Sustituya las etiquetas de advertencias deterioradas o ilegibles por otras nuevas.

DE-23739-3 A

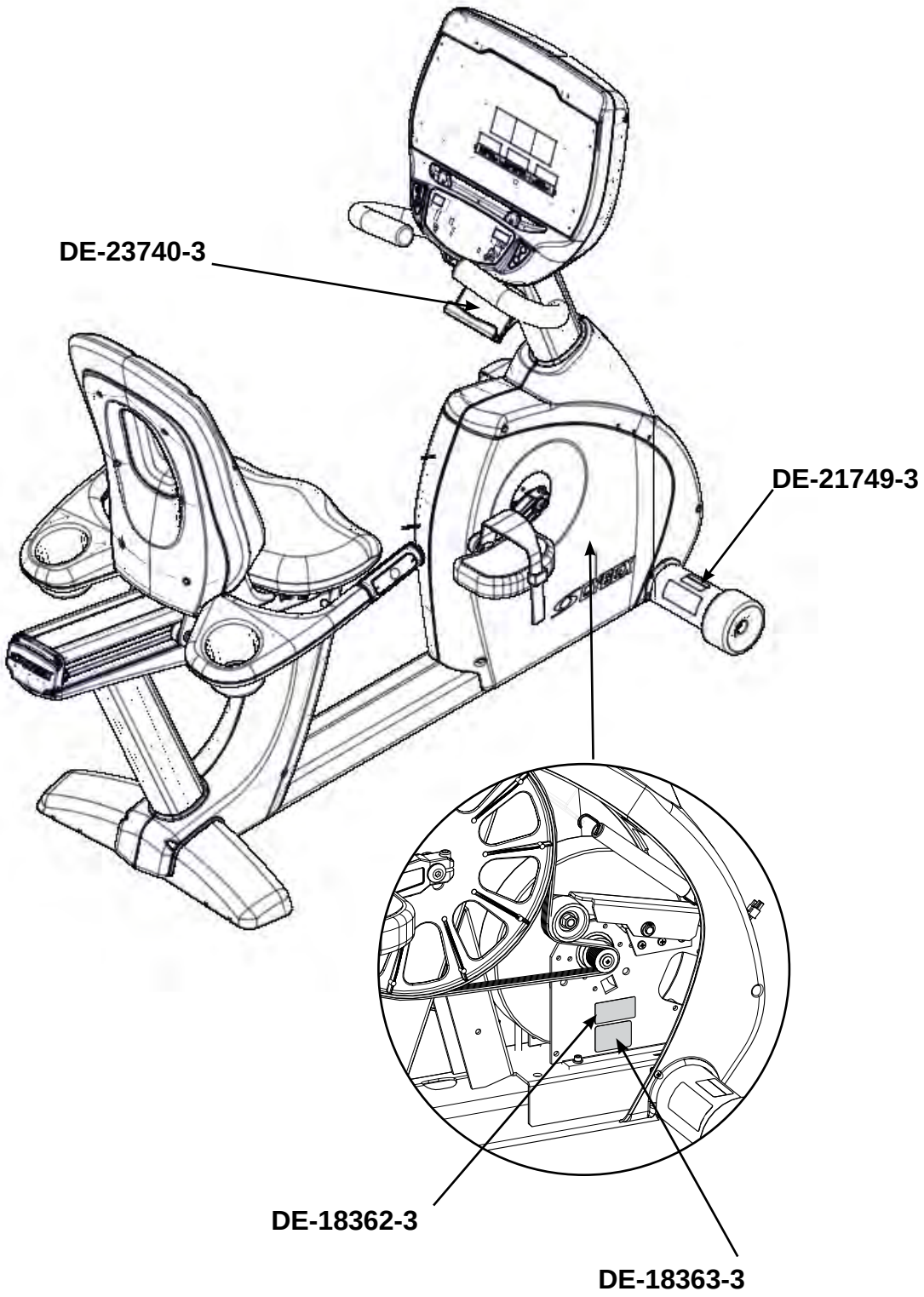
Ubicación de las etiquetas - 625C



Distintivos de advertencia y precaución - 625R


ADVERTENCIA
LA FALTA DE SEGUIMIENTO DE ESTAS INDICACIONES PUEDE PROVOCAR SERIOS ACCIDENTES
¡ADVERTENCIA! Es posible que los sistemas de supervisión del ritmo cardíaco no sean precisos. Un ejercicio excesivo puede ocasionar lesiones graves o la muerte. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mareado.
MANTENGA ALEJADOS A LOS NIÑOS MENORES DE 12 AÑOS. Los adolescentes y las personas discapacitadas deben utilizar el aparato bajo supervisión.
Es necesario pasar un examen médico antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento.
No continúe el ejercicio si se marea o nota algún tipo de dolor: consulte a su médico.
Aprenda el funcionamiento de la cinta antes de utilizarla.
Antes de utilizar la cinta lea atentamente el manual de usuario y todas las etiquetas de advertencia.
Utilice los pasamanos para apoyarse y para mantener el equilibrio.
Espere hasta que los pedales se detengan completamente antes de bajarse de la unidad.
NO lleve ropa suelta o que cuelgue mientras utiliza el aparato.
Mantenga las partes del cuerpo y otros objetos alejados de las partes móviles.
NO USE la cinta si pesa más de 180 kgs. (peso máximo tolerado).
Comunique a la instalación cualquier fallo de funcionamiento o rotura que aprecie en la cinta.
Sustituya las etiquetas de advertencias deterioradas o ilegibles por otras nuevas.
DE-23740-3 A

Ubicación de las etiquetas - 625R

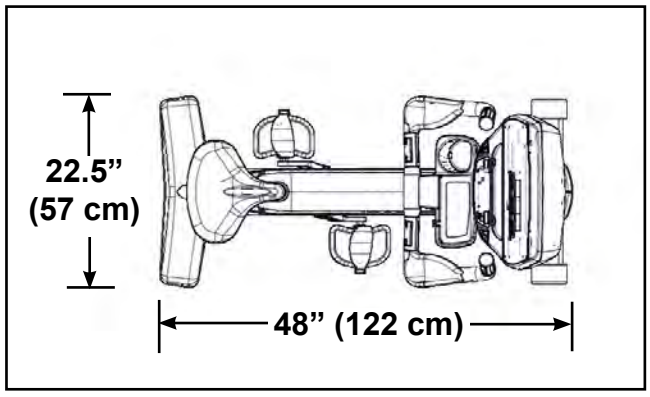


Montaje

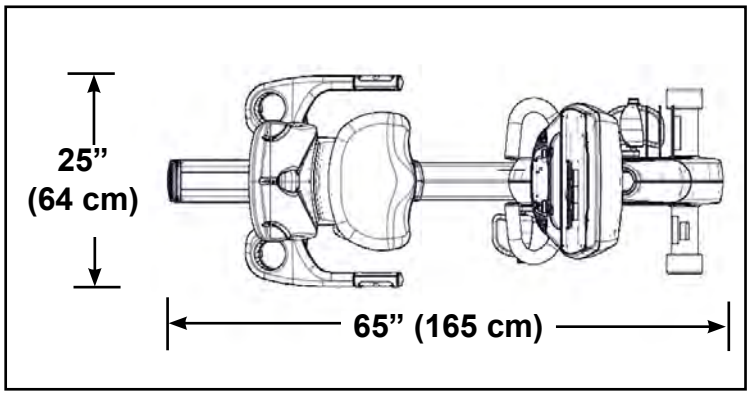
Especificaciones

	Bicicleta 625C	Bicicleta 625R
Longitud:	48” (122 cm)	65” (165 cm)
Ancho:	22.5” (57 cm)	25” (64 cm)
Altura:	64” (163 cm)	52” (132 cm)
Peso del producto:	142 lbs. (64 kg)	183 lbs. (83 kg)
Peso de envío	176 lbs. (80 kg)	231 lbs. (105 kg)
Niveles de resistencia:	21 (Usuario seleccionado en modo manual o bicicleta)	
Rutinas de ejercicio:	Inicio rápido, cuatro para pérdida de peso, cuatro para cardio y control de frecuencia cardiaca. El inicio rápido se selecciona fácilmente como modo “Bicicleta” o fuerza constante. Las rutinas de pérdida de peso y de cardio son de fuerza constante. El inicio rápido y las rutinas tienen 21 niveles.	
Características de la consola:	Pantalla gráfica: Perfil vía una matriz LED de 8 x 15. Pantalla numérica: Tiempo, distancia, calorías, calorías/hora, MET, vatios, RPM y frecuencia cardiaca, incluyendo indicadores multicolores del rango de frecuencia cardiaca. La pantalla inferior muestra el paso y el nivel de resistencia.	
Características de frecuencia cardiaca:	Receptor de frecuencia cardiaca inalámbrico integrado (transmisor no incluido) y monitoreo de frecuencia cardiaca por contacto.	
Colores del marco:	Estándar: Textura blanca, textura negra, dorado metálico, negro cromado, platino brillante. Personalizado: Colores ilimitados disponibles.	
Rango de resistencia:	Mínimo - 20 vatios; Máximo - 900 vatios.	
Peso máximo del usuario:	400 lbs. (181 kg).	
Alimentación:	Generador interno o adaptador opcional de CA para pantalla de tiempo completo.	
Alimentación:	100-240 V, 50/60 Hz, 1.0 A, CA (9V CD 1.7A). Conector NEMA 5-15 (TR-18231) o entrada IEC-320 (TR-18230).	
Otros:	Soporte para botella de agua y bandeja utilitaria.	
Opciones:	Receptor de audio inalámbrico.	

Bicicleta 625C



Bicicleta 625R



Advertencias y precauciones

Lea y asegúrese de comprender todas las advertencias y precauciones incluidas en el capítulo de Seguridad antes de ensamblar la unidad.

Tenga extrema precaución al ensamblar la unidad. El no hacerlo así podría causar lesiones serias.

PRECAUCIÓN: ***Pueden ocurrir lesiones serias o daño al aparato. Para evitar lesiones o daños debe seguir el siguiente procedimiento. Siempre use métodos apropiados de levantamiento al mover objetos pesados.***

Asegúrese de que todos los requisitos eléctricos sean cumplidos según se indica en el capítulo de seguridad y como se indica en este capítulo.

Elección y preparación del sitio

Antes de ensamblar la unidad, verifique que el sitio elegido cumpla con los siguientes criterios:

- El área está bien iluminada y ventilada.
- La superficie es estructuralmente sólida y está adecuadamente nivelada. Coloce una base de madera de 3/4" (1,9 cm) de grosor debajo de la unidad para proteger la alfombra.
- El área permite un cómodo acceso y espacio libre alrededor de la unidad o para un desmontaje de emergencia. El espacio libre mínimo es de 19,7 pulgadas (0,5 metros) al menos a un lado de la unidad y también enfrente y detrás de la unidad.

Las dimensiones del espacio libre para el acceso especificadas son las dimensiones mínimas recomendadas por el fabricante. El área real para acceso es responsabilidad del propietario y debe tener en cuenta los códigos o reglamentos locales.

- El área no está en la vecindad de una zona de alta humedad, como cerca de un cuarto de vapor, sauna, piscina interior o exterior. Esta unidad está diseñada para funcionar normalmente en un ambiente con un rango de humedad relativa del 30% al 75%.

La exposición continua a vapor de agua, cloro y/o bromo puede afectar negativamente a las partes electrónicas y otras partes de la unidad.

- El área mantiene un rango de temperatura ambiente de 50° F (10° C) a 104° F (40° C).

Requisitos de corriente eléctrica

La fuente de energía de CA es opcional.

Verifique que la unidad esté conectada a una toma de corriente que tenga la misma configuración que el enchufe.

Verifique que la conexión se hace a un circuito conectado a tierra. No utilice un adaptador que le permita conectar el enchufe de tres clavijas a una toma de corriente que no cuente con conexión a tierra.

Use sólo adaptadores de CA proporcionados por Cybex. Consulte a un electricista si tiene cualquier pregunta.

Verifique que la alimentación eléctrica cumpla con los códigos locales de construcción.

Montaje de la unidad

PRECAUCIÓN: ***Pueden ocurrir lesiones serias o daño al aparato. Para evitar lesiones o daños debe seguir el siguiente procedimiento. Tenga extrema precaución al ensamblar la unidad. El no hacerlo así podría causar lesiones serias.***

PRECAUCIÓN: ***Pueden ocurrir lesiones serias o daño al aparato. Para evitar lesiones o daños debe seguir el siguiente procedimiento. Siempre use métodos apropiados de levantamiento al mover objetos pesados.***

Herramientas requeridas

- Llave Allen de 3/16" (incluida sólo con el modelo 625R)
- Destornillador Philips
- Llave de dado de 1/2"
- Llave española de 9/16"

Las palabras “izquierda” y “derecha” se refieren a la orientación del usuario.

Lea y asegúrese de comprender todas las instrucciones antes de ensamblar la unidad.

Verifique el paquete

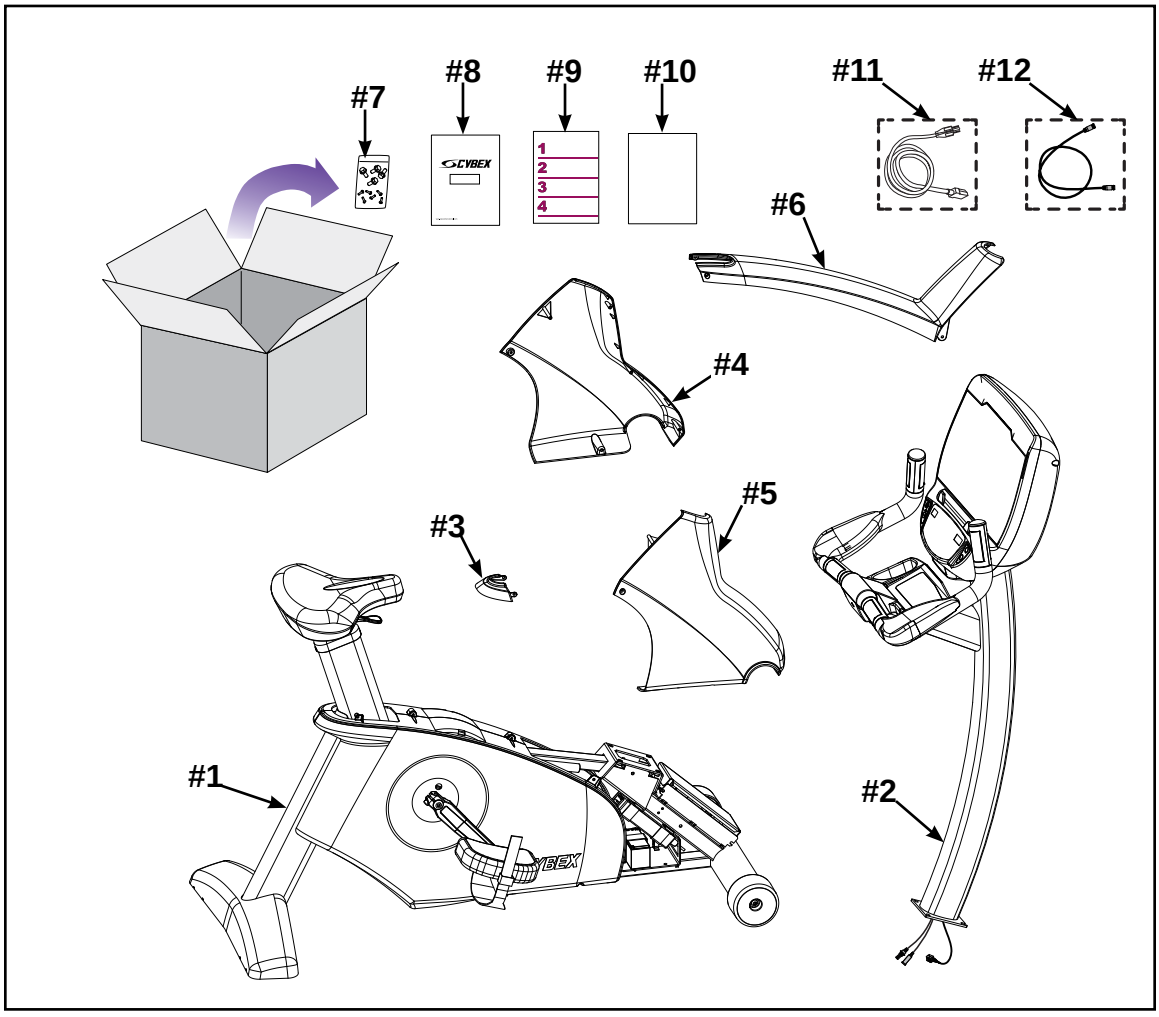
1. Lea la etiqueta en la caja para verificar que el número de modelo y el voltaje coincidan con lo que solicitó.
2. Levante y quite la manga de cartón que rodea la unidad.
3. Verifique que el color de la pintura coincida con el que solicitó.
4. Verifique que el voltaje sea correcto leyendo la etiqueta de voltaje cerca del enchufe. La fuente de energía de CA es opcional.

Montaje del modelo 625C

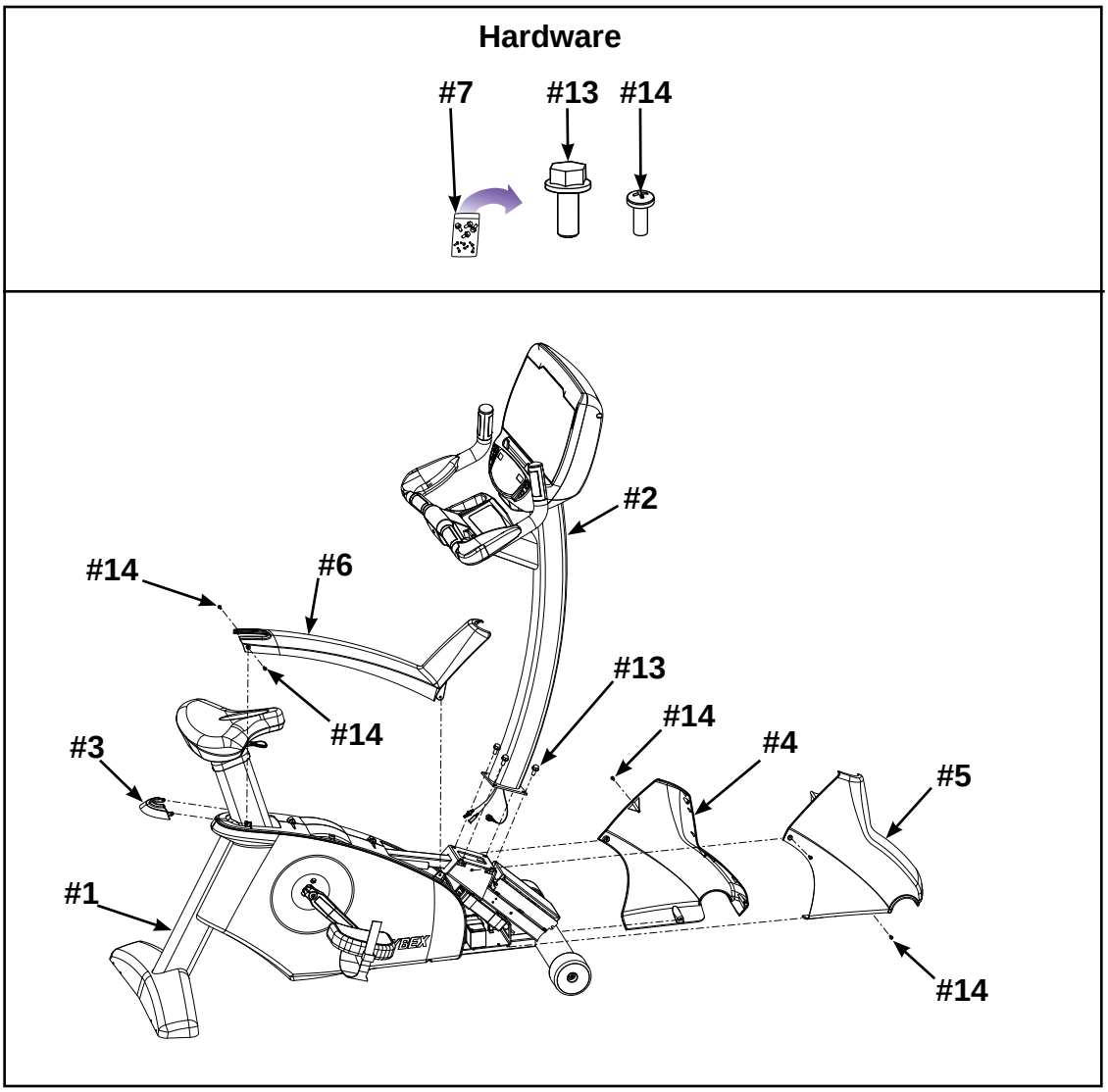
Desembale y verifique el contenido de las cajas.

Verifique que los siguientes objetos estén presentes. Vea el capítulo de Servicio al cliente para información de contacto si le falta alguna parte.

Artículo	Cantidad	Número de parte	Descripción
1	1	Varía	Base con cubiertas unidas
2	1	Varía	Cuerpo de la consola
3	1	PL-21584	Cubierta trasera
4	1	PL-21581	Cubierta frontal izquierda
5	1	PL-21582	Cubierta frontal derecha
6	1	PL-21583	Cubierta superior
7	1	AX-21698	Paquete de tornillería
8	1	LT-23688-3	Manual del propietario
9	1	LT-23690	Diagrama de montaje
10	1	LT-23693	Hoja de garantía, consumidor
10	1	LT-23692	Hoja de garantía, comercial
11	1	Varía	Cable de CA (opción E3 View)
12	1	AW-23836	Cable, 6', coaxial (opción E3 View)



Artículo	Cantidad	Número de parte	Descripción
13	4	HS-19108	Tornillo, 5/16-18 x .75”,HXHD,WHIZ-LOCK,GR5
14	6	HS-15706	Tornillo, 8-16 x .50”, PNHD



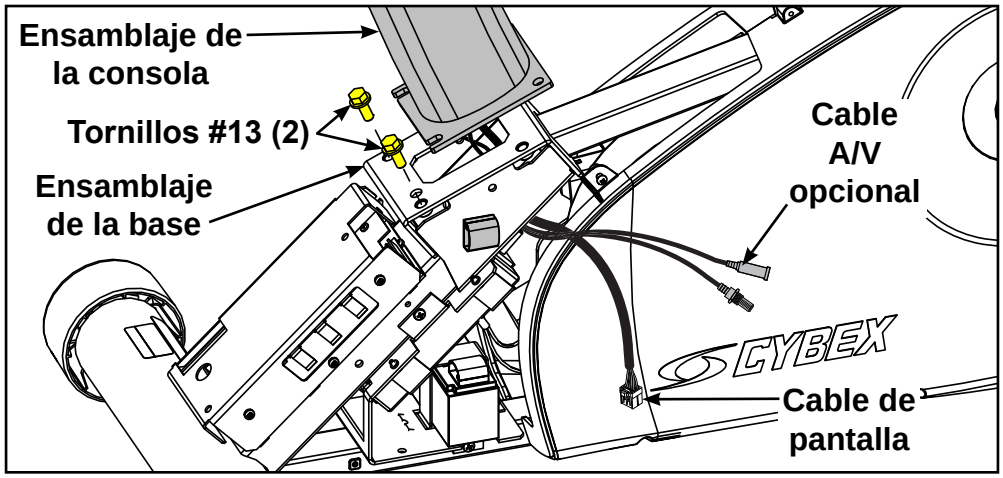
PRECAUCIÓN: ***Pueden ocurrir lesiones serias o daño al aparato. Para evitar lesiones o daños debe seguir el siguiente procedimiento. Siempre use métodos apropiados de levantamiento al mover objetos pesados.***

Levante y mueva la unidad

1. Agarre el pie trasero.
2. Levante el pie trasero para que las llantas frontales de transporte puedan rodar sobre el piso. Use métodos apropiados para el levantamiento.
3. Lleve la unidad rodando hasta la ubicación deseada.
4. Haga descender el pie trasero para que la unidad quede en su ubicación deseada.

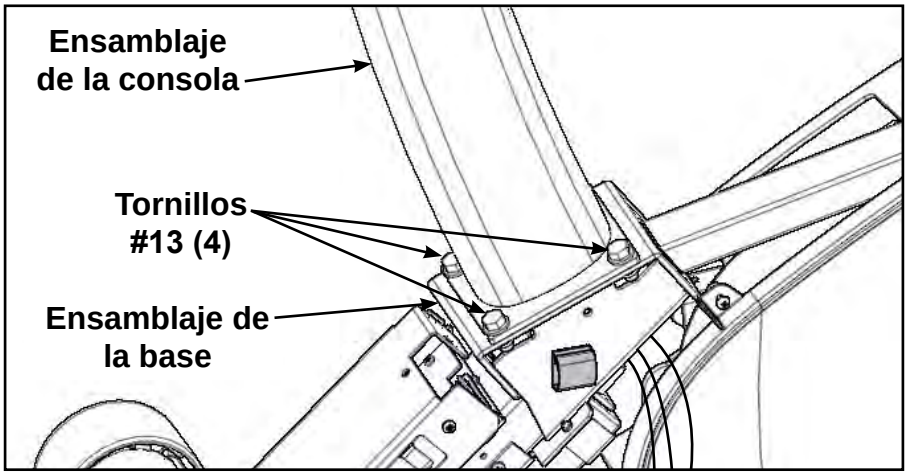
Instale el cuerpo de la consola en el cuerpo de la base.

1. Atornille con la mano dos tornillos de montaje (#13) al cuerpo de la base.



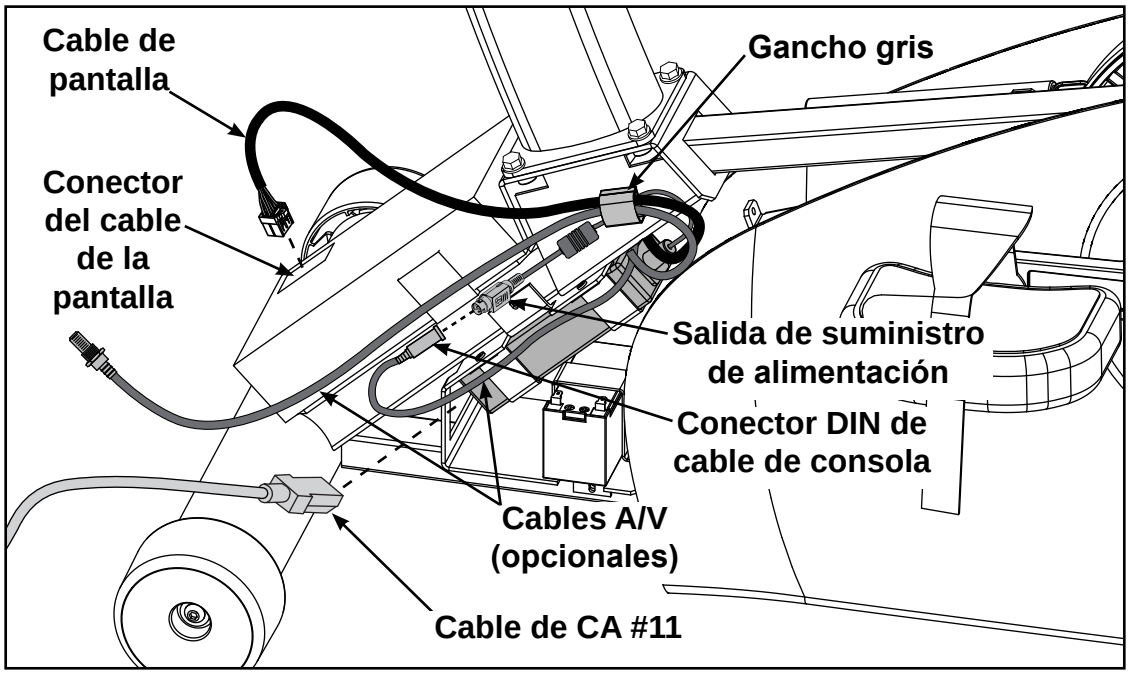
El cuerpo de la consola necesitará ser sujetado durante los pasos 2 a 5.

2. Introduzca el cable de la pantalla y el cable A/V opcional a través del marco al lado izquierda. No pellizque ni dañe los cables durante el montaje.
3. Coloque el cuerpo de la consola en la posición correcta sobre el cuerpo de la base deslizándolo a su posición sobre los dos tornillos de montaje (#13).
4. Atornille con la mano los otros dos tornillos (#13).



5. Apriete los cuatro tornillos (#13) con una llave de dado de 1/2".

6. Pase los cables a través del gancho gris en el control.

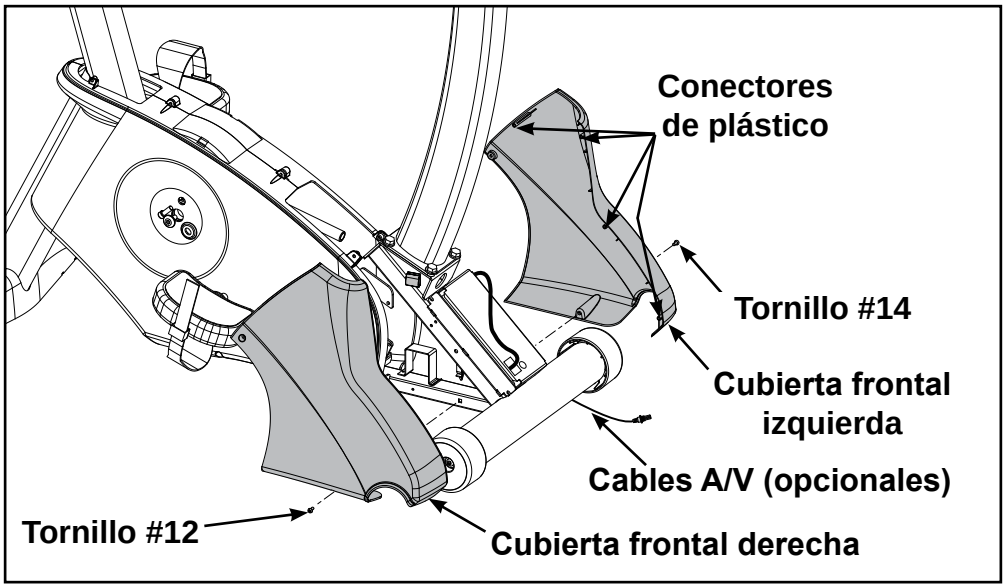

Cable de pantalla
Gancho gris
Conector del cable de la pantalla
Salida de suministro de alimentación
Conector DIN de cable de consola
Cables A/V (opcionales)
Cable de CA #11

7. Conecte el cable de la pantalla al conector del cable de la pantalla en el tablero de control inferior, Asegúrese de que el conector del cable esté bien apretado.

8. Conecte el conector DIN del cable de la consola en la salida del suministro de alimentación. Asegúrese de que los dos conectores encajen firmemente y de que no puedan separarse sin tirar de la parte posterior del manguito para liberarlo.

Instale las cubiertas frontales.

1. Instale la cubierta frontal izquierda con un tornillo (#14) usando un destornillador Phillips.



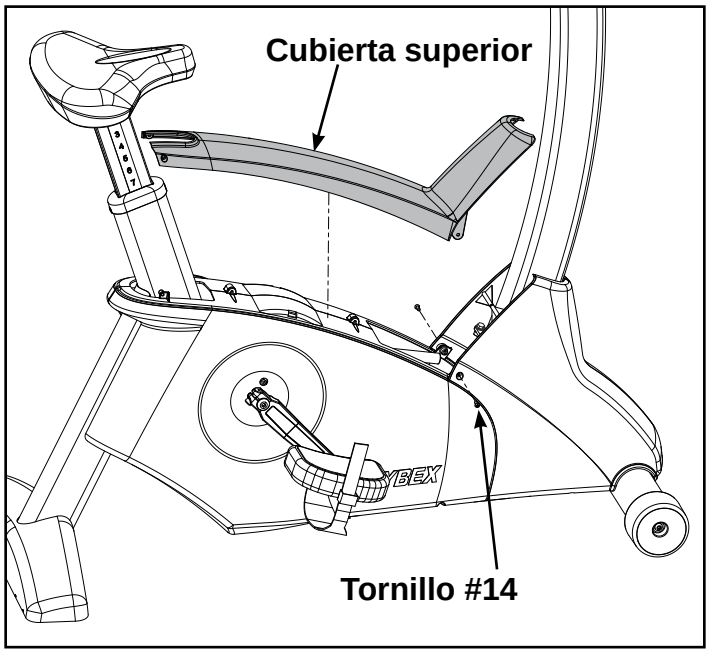
2. Pase los cables A/V opcionales a través de las cubiertas frontales y hacia el frente de la unidad. No pellizque ni dañe los cables durante el montaje.

Además de los tornillos de montaje, hay cuatro conectores de plástico que sostienen las cubiertas frontales entre sí. Asegúrese de que los cuatro conectores de plástico están bien introducidos en cada cubierta frontal.

3. Instale la cubierta frontal derecha con un tornillo (#14) usando un destornillador Phillips.

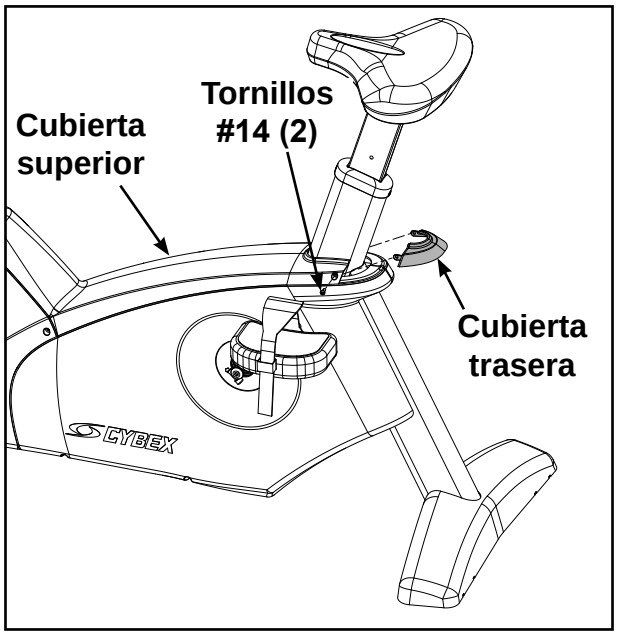
Instale la cubierta superior.

Instale la cubierta superior con dos tornillos (#14) usando un destornillador Phillips.



Instale la cubierta trasera.

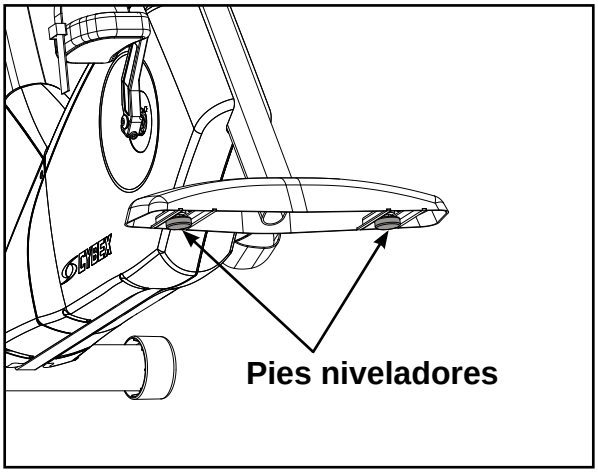
1. Coloque la cubierta trasera dentro de la cubierta superior. Asegúrese de que la cubierta trasera está bien introducida en la cubierta superior.



2. Instale la cubierta trasera con dos tornillos (#14) usando un destornillador Phillips.

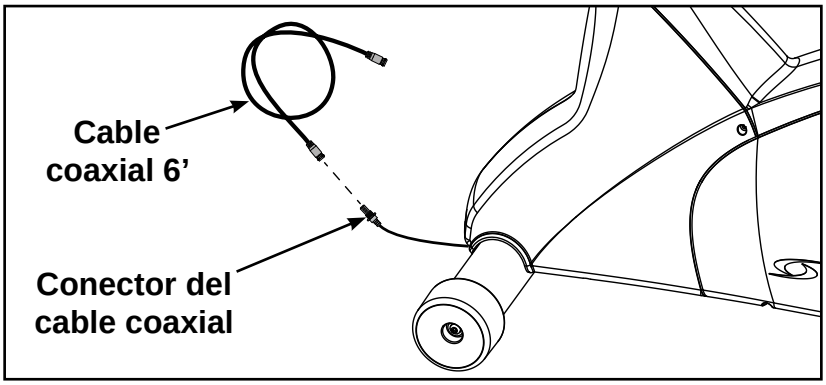
Nivele la unidad.

Confirme que la unidad está en una superficie nivelada. Si no, utilice una llave española de 9/16" para ajustar los pies niveladores hacia arriba o abajo.



Instale el cable coaxial (opción E3 View)

Instale el cable coaxial 6’ al conector del cable coaxial en la base de la unidad.



Inspeccione visualmente la unidad.

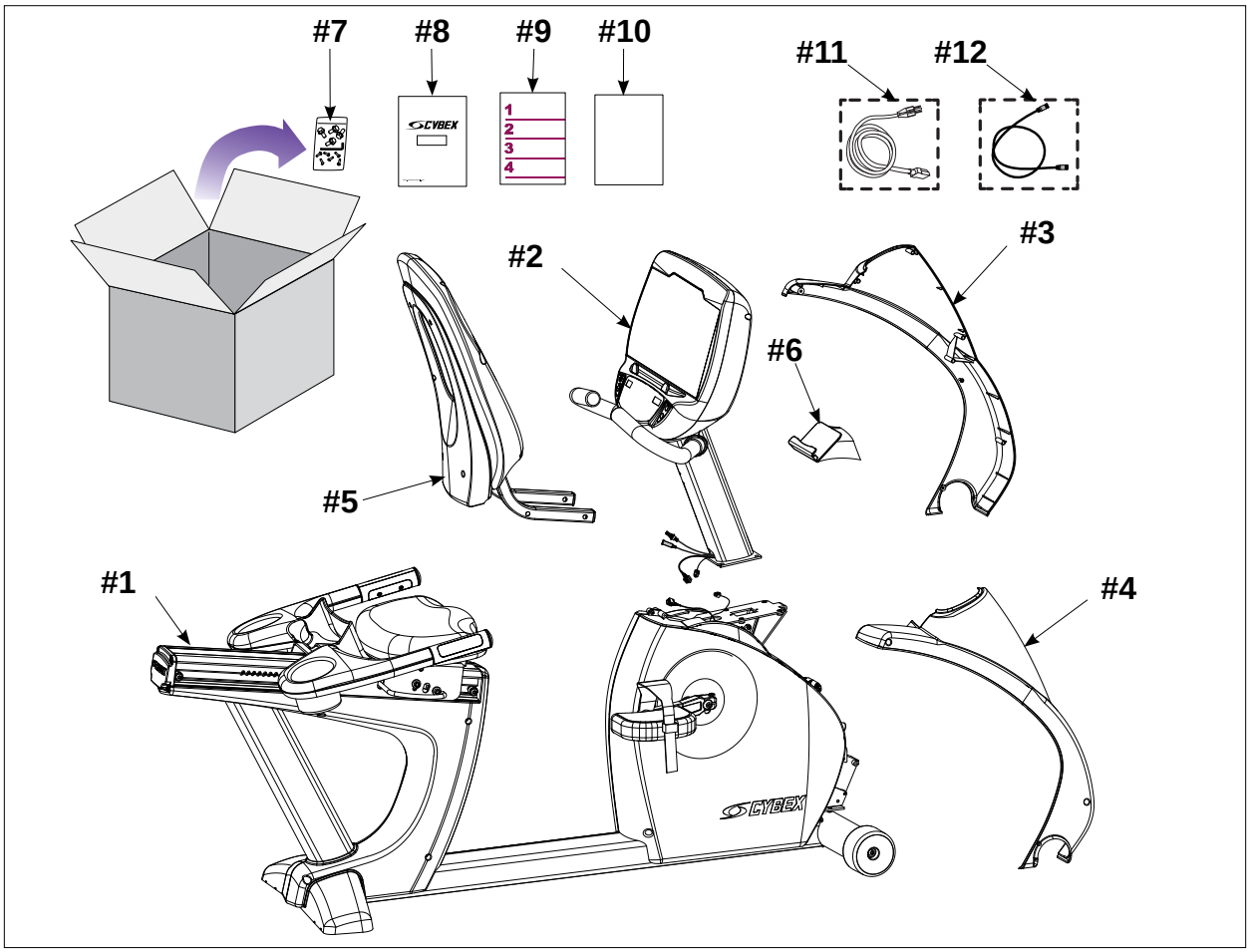
1. Examine la unidad para asegurarse de que el montaje es correcto y está completo.
2. Proceda a la sección *Pruebas de Operación*.

Montaje del modelo 625C

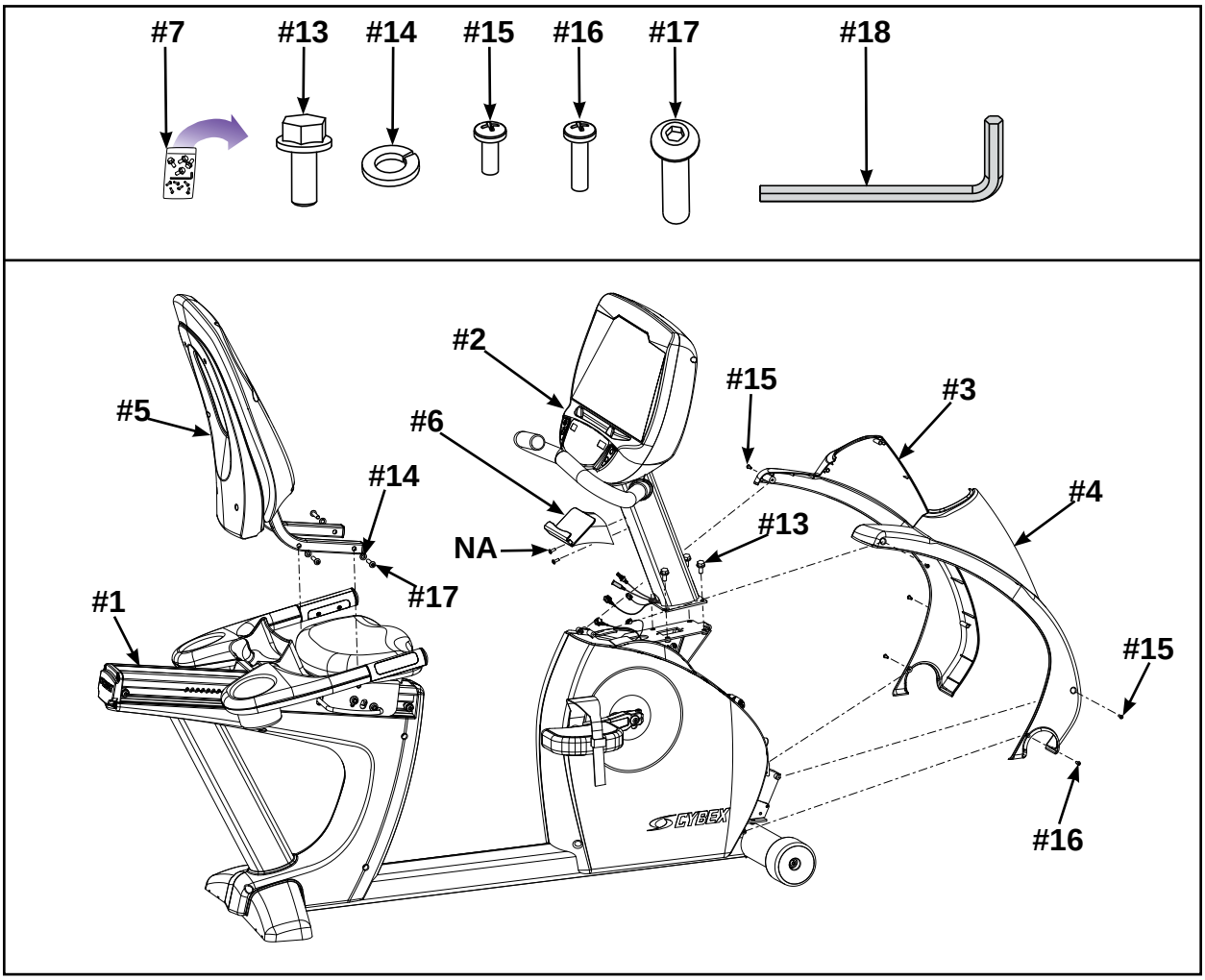
Desempaquete y verifique el contenido de la unidad.

Verifique que los siguientes objetos estén presentes. Vea el capítulo de Servicio al cliente para información de contacto si le falta alguna parte.

Artículo	Cantidad	Número de parte	Descripción
1	1	Varía	Base con cubiertas unidas
2	1	Varía	Cuerpo de la consola
3	1	PL-21517	Cubierta frontal izquierda
4	1	PL-21518	Cubierta frontal derecha
5	1	AX-21670	Respaldo del asiento
6	1	AX-21738	Bandeja para accesorios
7	1	AX-21699	Paquete de tornillería
8	1	LT-23688-3	Manual del propietario
9	1	LT-23691	Diagrama de montaje
10	1	LT-23693	Hoja de garantía, consumidor
10	1	LT-23692	Hoja de garantía, comercial
11	1	Varía	Cable de CA (opción E3 View)
12	1	AW-23836	Cable, 6', coaxial (opción E3 View)



Artículo	Cantidad	Número de parte	Descripción
13	4	HS-19108	Tornillo, 5/16-18 x .75”,HXHD,WHIZ-LOCK,GR5
14	4	HW-53018	Arandela, 5/16" dividida
15	4	HS-15706	Tornillo, 8-16 x .50”, PNHD
16	2	HS-18311	Tornillo, 8-16 x .75”, PNHD
17	4	HS-41107	Tornillo, 5/16-18 X 1.50”
18	1	HX-00438	Llave Allen de 3/16"



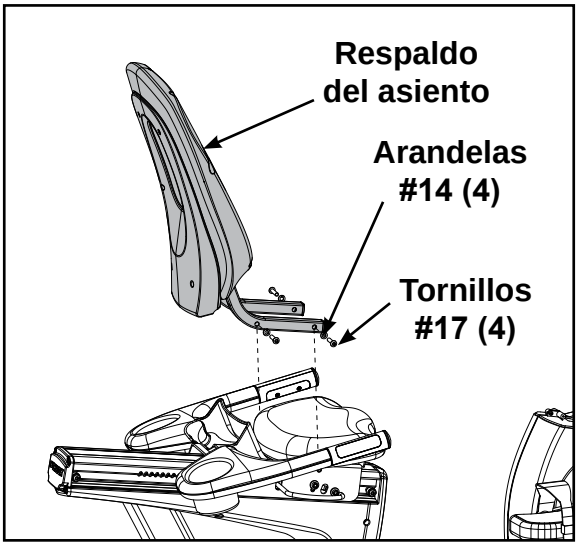
PRECAUCIÓN: ***Pueden ocurrir lesiones serias o daño al aparato. Para evitar lesiones o daños debe seguir el siguiente procedimiento. Siempre use métodos apropiados de levantamiento al mover objetos pesados.***

Levante y mueva la unidad

1. Agarre el pie trasero.
2. Levante el pie trasero para que las llantas frontales de transporte puedan rodar sobre el piso. Use métodos apropiados para el levantamiento.
3. Lleve la unidad rodando hasta la ubicación deseada.
4. Haga descender el pie trasero para que la unidad quede en su ubicación deseada.

Instale el respaldo del asiento.

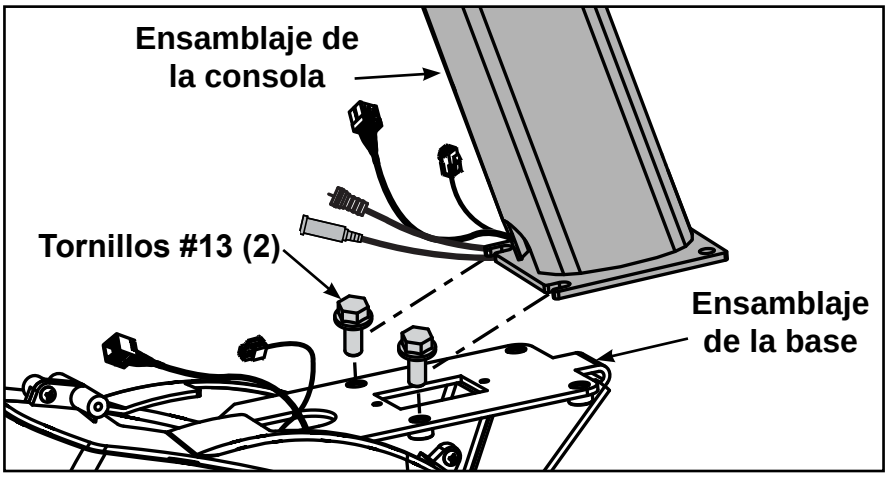
1. Coloce el respaldo del asiento en la posición correcta y atornille con la mano los cuatro tornillos (#17) y las cuatro arandelas (#14).



2. Apriete los tornillos (#17) con la llave Allen de 3/16" incluída.

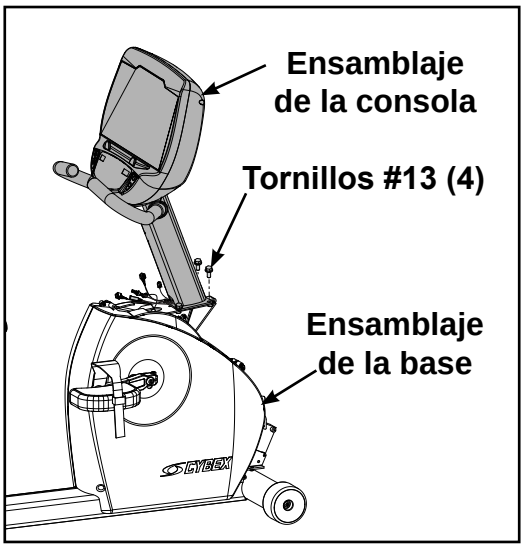
Sujete el cuerpo de la consola al cuerpo de la base.

1. Atornille con la mano dos tornillos de montaje (#13) al cuerpo de la base.



El cuerpo de la consola necesitará ser sujetado durante los pasos 2 a 4.

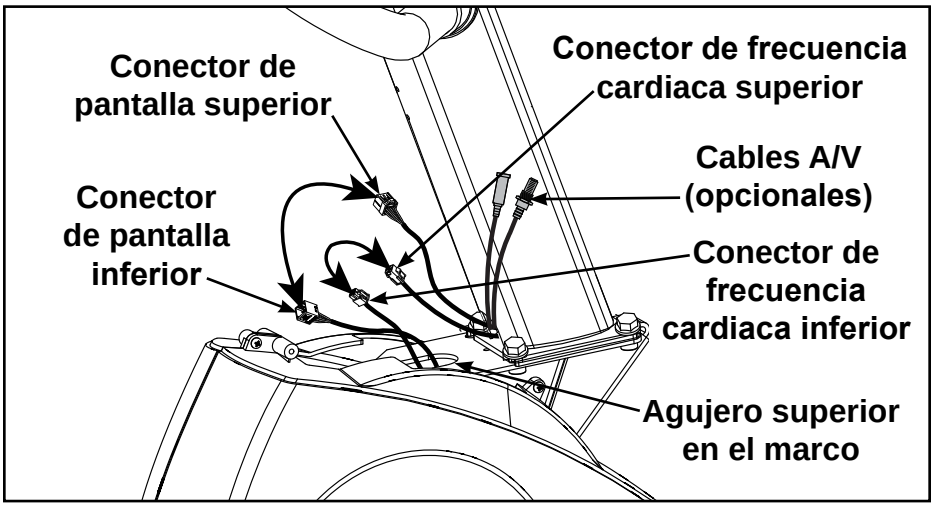
2. Coloque el cuerpo de la consola en la posición correcta sobre el cuerpo de la base deslizándolo a su posición sobre los dos tornillos de montaje (#13).



3. Atornille con la mano los otros dos tornillos (#13).

4. Apriete los cuatro tornillos (#13) con una llave de dado de 1/2".

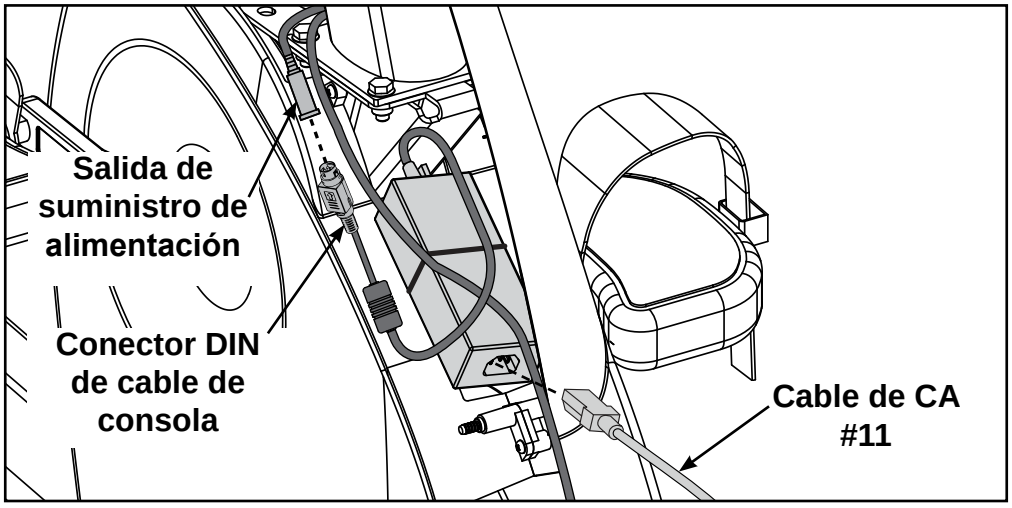
5. Conecte el cable de la pantalla superior al conector de la pantalla inferior. Asegúrese de que los conectores hagan clic y queden bien sujetos.


Conector de pantalla superior
Conector de frecuencia cardiaca superior
Cables A/V (opcionales)
Conector de pantalla inferior
Conector de frecuencia cardiaca inferior
Agujero superior en el marco

6. Enchufe el conector del medidor de frecuencia cardiaca superior al conector del medidor de frecuencia cardiaca inferior.

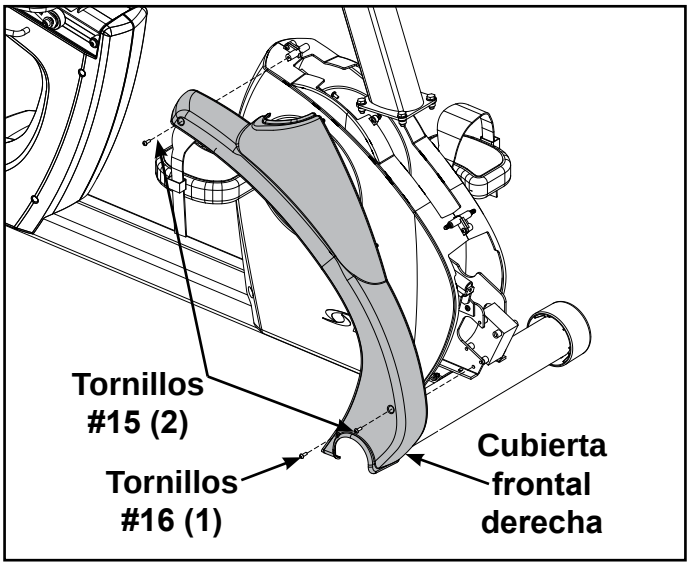
7. Introduzca cada uno de los conectores del cable en el agujero superior del marco. No pellizque ni dañe los cables durante el montaje.

8. Conecte el conector DIN del cable de la consola en la salida del suministro de alimentación. Asegúrese de que los dos conectores encajen firmemente y de que no puedan separarse sin tirar de la parte posterior del manguito para liberarlo.



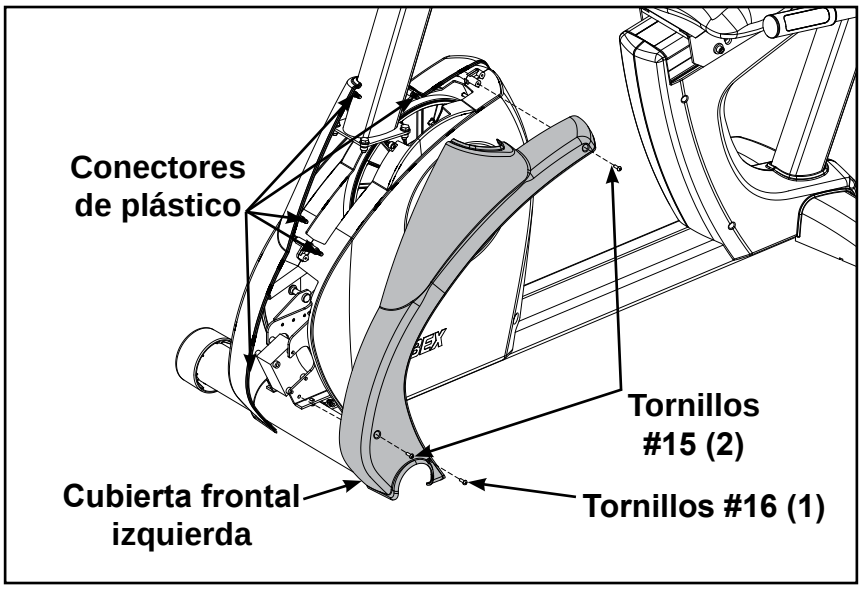
Instale las cubiertas frontales.

1. Instale la cubierta frontal derecha con tres tornillos (#15, #16) usando un destornillador Phillips.



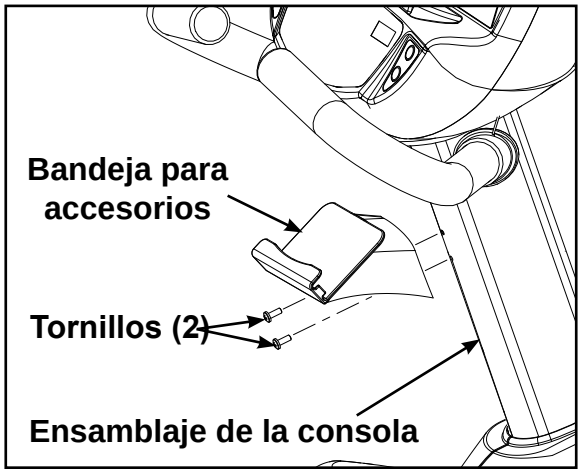
Además de los dos tornillos de montaje para cada cubierta frontal, hay cinco conectores de plástico que sostienen las cubiertas frontales entre sí. Asegúrese de que los cuatro conectores de plástico están bien introducidos en cada cubierta frontal.

2. Instale la cubierta frontal izquierda con tres tornillos (#15, #16) usando un destornillador Phillips.



Instale la bandeja para accesorios.

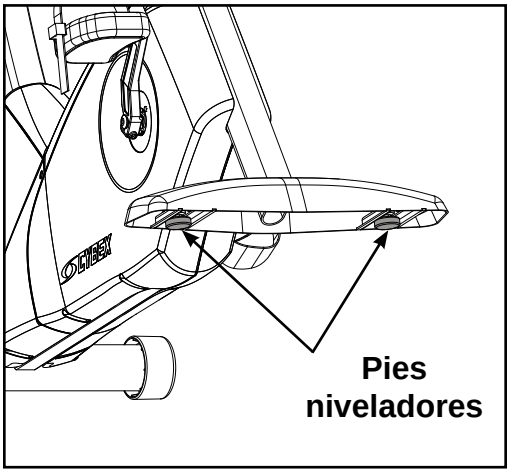
1. Retire los dos tornillos del cuerpo de la consola usando un destornillador Phillips.



2. Instale la bandeja para accesorios frente al cuerpo de la consola con los dos tornillos que retiró en el paso previo usando un destornillador Phillips.

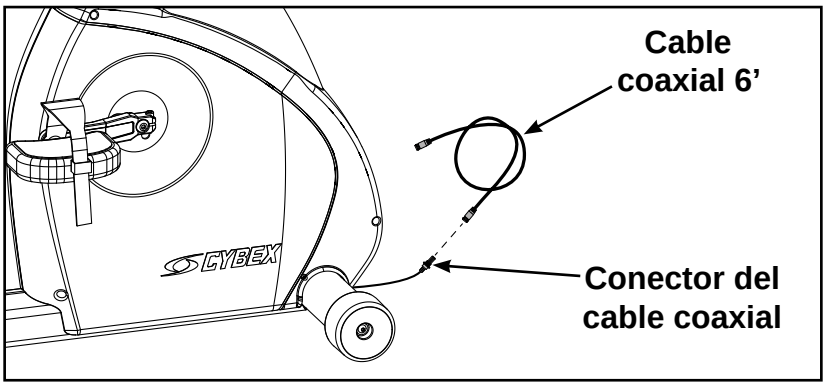
Nivele la unidad.

Confirme que la unidad está en una superficie nivelada. Si no, utilice una llave española de 9/16" para ajustar los pies niveladores hacia arriba o abajo.



Instale el cable coaxial (opción E3 View)

Instale el cable coaxial 6’ al conector del cable coaxial en la base de la unidad.



Inspeccione visualmente la unidad.

1. Examine la unidad para asegurarse de que el montaje es correcto y está completo.
2. Proceda a la sección *Pruebas de Operación*.

Configuración

Siga estas instrucciones para configurar la unidad.

1. Conecte el cable de alimentación opcional a una toma de corriente con conexión a tierra, ver ***Requerimientos Eléctricos***. Enrolle el resto del cable de alimentación y colóquelo donde no estorbe. Si no tiene la fuente de alimentación opcional, vaya al paso 3.
2. Verifique que el panel de control se ilumina y que está en *Modo de Hibernación*.
3. Sostenga las agarraderas para estabilizarse mientras coloca sus pies en los pedales.
4. Empiece a pedalear.

Opciones de configuración

1. Oprima y sostenga las teclas **SCAN (ESCANEAR)** y **UP (ARRIBA)** durante 3 segundos.
2. Navegue por el menú de configuración con las teclas **UP (ARRIBA)** y **DOWN (ABAJO)** .
3. Presione la tecla **ENTER (INTRO)** una vez para introducir los valores de configuración. Presiónela de nuevo para guardar los cambios y avanzar en el menú.

Las opciones de configuración son:

<table>
<tr><td>Tiempo</td><td colspan="4">Configura el formato en que se muestra la hora. 12Hr A, 12Hr P o 24Hr (12 Horas AM, 12 Horas PM or 24 Horas).</td></tr>
<tr><td>Fecha</td><td colspan="4">El formato de fecha es [AAAA] [MM] [DD]. A - Año, M - Mes y D - Día.</td></tr>
<tr><td>Unidad de peso</td><td colspan="4">LBS - Libras, KG - Kilogramos o Stone - Stones.</td></tr>
<tr><td>Unidades de distancia</td><td colspan="4">MI - Millas o KM - Kilómetros.</td></tr>
<tr><td>Pausa</td><td colspan="4">Configura la duración de la pausa. OFF (por defecto), 0:30, 1:00 o 2:00 minutos.</td></tr>
<tr><td>Tiempo por defecto</td><td colspan="4">Configura el tiempo por defecto para la rutina del ejercicio. 10, 20, 30 (por defecto) o 60 minutos.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Tiempo máximo</td><td colspan="4">Configura el tiempo máximo para la rutina del ejercicio. OFF (Ilimitado), Club, 20, 30, 60 (por defecto), 90 o 120 minutos.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Configuración de períodos horarios del club (no ajustable)</td></tr>
<tr><td>05:01:00 – 09:00:00</td><td>09:01:00 – 16:00:00</td><td>04:01:00 – 21:00:00</td><td>21:01:00 – 05:00:00</td></tr>
<tr><td>60 minutos máximo</td><td>OFF</td><td>60 minutos máximo</td><td>OFF</td></tr>
<tr><td>Modo de resistencia por defecto</td><td colspan="4">Configura el modo de resistencia por defecto. Modo bicicleta [bike] (por defecto) o modo de fuerza constante [CP]. El modo de bicicleta son las velocidades 1-21. Fuerza constante son de 35 a 500 vatios.</td></tr>
<tr><td>Tono</td><td colspan="4">Configura la campanilla de la consola a ON (por defecto) u OFF.</td></tr>
<tr><td>A/V</td><td colspan="4">Configura la opción de A/V. Ninguno (por defecto), “UHF” o “FM”. Ver Configuración de A/V y programación de radio FM para la configuración completa. Si la unidad cuenta con PEM integrado, esta opción de configuración es omitida.</td></tr>
</table>

Para restaurar los valores por defecto de las opciones de configuración

1. Presione la tecla **SCAN (ESCANEAR)** en la primera opción de configuración (Hora). La consola mostrará “RESET” y “[dEFA] [ULtS] [?]“.

Para salir sin restaurar los valores por defecto presione la tecla **INTRO (ENTER)**

.

2. Presione la tecla **SCAN (ESCANEAR)** para restaurar la consola a los valores por defecto. La consolará sonará dos veces y regresará al modo de configuración.

Salir del *Setup Mode (Modo de configuración)*.

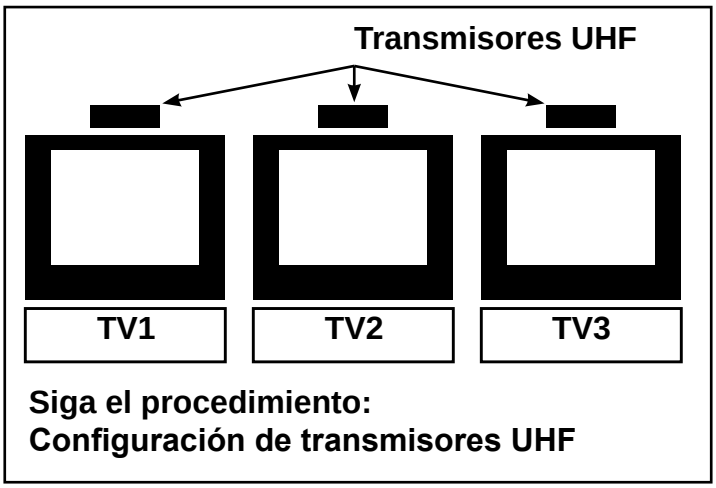
Presionela tecla**Stop** para salir de las opciones de configuración.

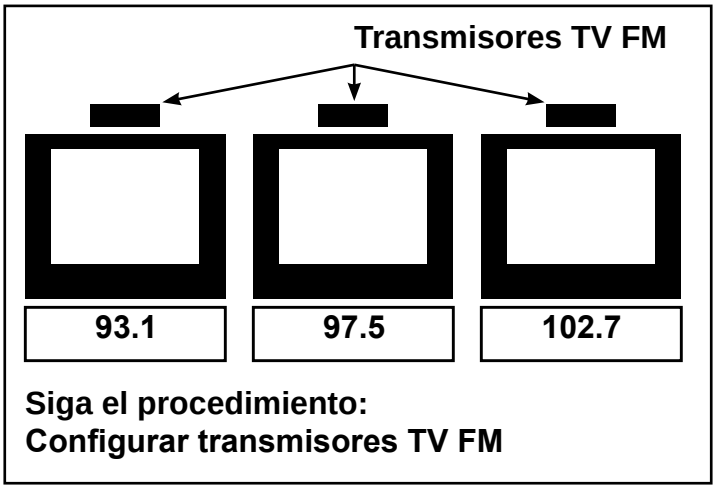
Configuración A/V y programación del radio FM.

Configura el Módulo Receptor de Audio Inalámbrico opcional requiere tres pasos:
- Determine el tipo de transmisor usado (MYE 900 MHz, Broadcast Vision 863 MHz, etc. o TV FM).
- Asigne un número de canal de TV a cada transmisor en la consola.
- Programe estaciones de radio FM (opcional)

Herramientas requeridas:
- Audífonos (no incluídos)

Determine el tipo de transmisor
Hay dos tipos de transmisores UHF o TV FM. Los transmisores UHF tendrán las TV identificadas por número, por ejemplo TV1. Los transmisores TV FM tendrán las TV identificadas con frecuencias FM, por ejemplo 93.1.

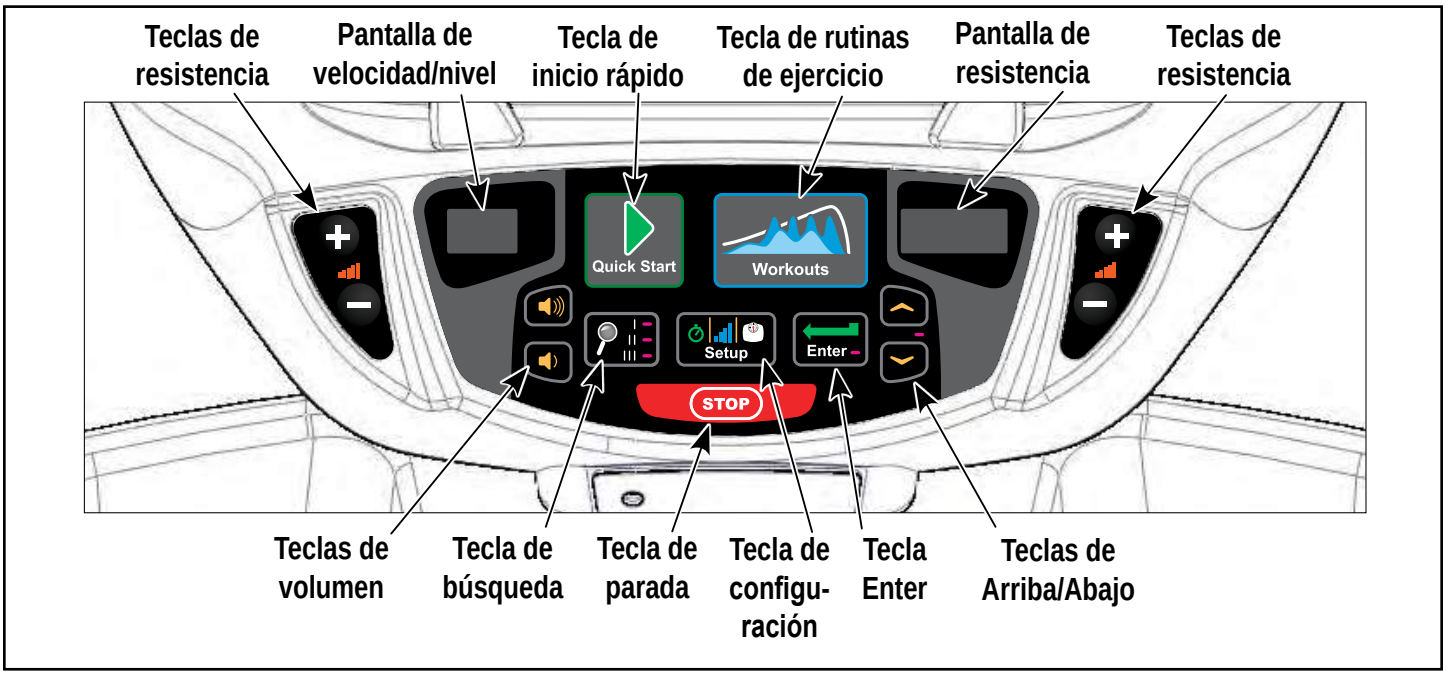


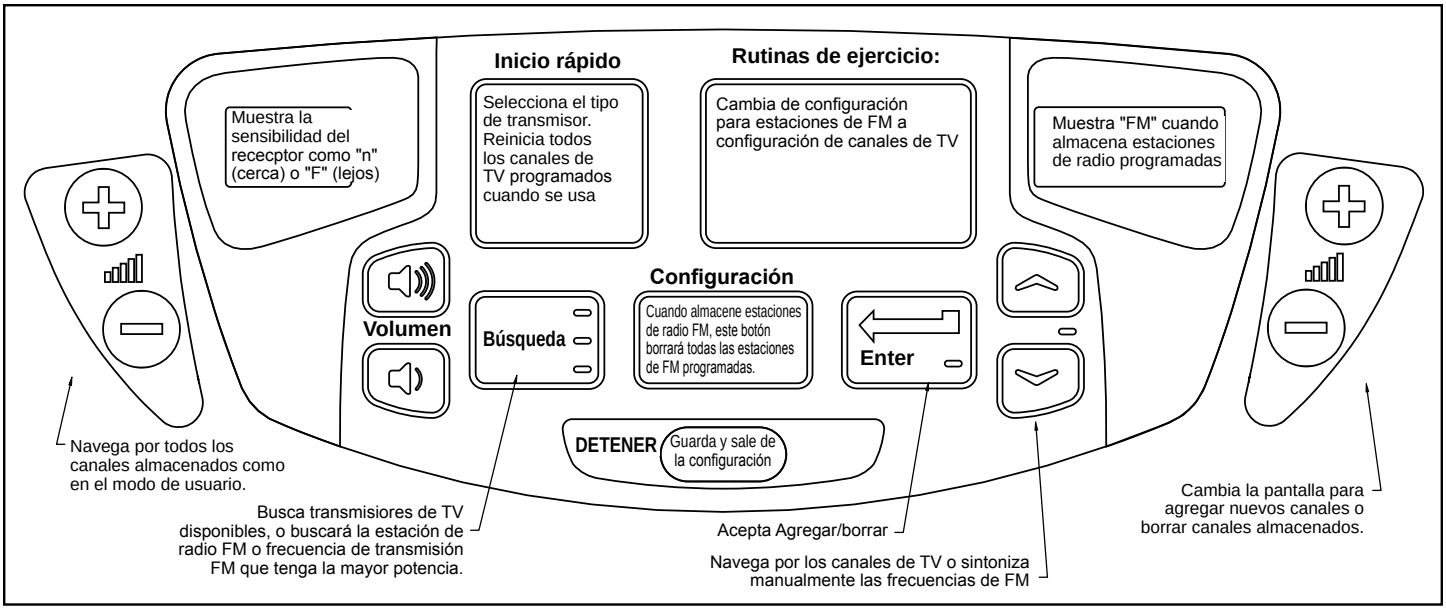


Para transmisores TV FM, registre las frecuencias FM para todas las TVs.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Controles de uso




Inicio rápido
Selecciona el tipo de transmisor. Reinicia todos los canales de TV programados cuando se usa
Rutinas de ejercicio:
Cambia de configuración para estaciones de FM a configuración de canales de TV
Muestra la sensibilidad del receptor como "n" (cerca) o "F" (lejos)
Muestra "FM" cuando almacena estaciones de radio programadas
Volumen
Búsqueda
Configuración
Cuando almacene estaciones de radio FM, este botón borrará todas las estaciones de FM programadas.
Enter
DETENER
Guarda y sale de la configuración
Navega por todos los canales almacenados como en el modo de usuario.
Busca transmisiores de TV disponibles, o buscará la estación de radio FM o frecuencia de transmisión FM que tenga la mayor potencia.
Acepta Agregar/borrar
Navega por los canales de TV o sintoniza manualmente las frecuencias de FM
Cambia la pantalla para agregar nuevos canales o borrar canales almacenados.

Modo de configuración A/V

1. Conecte el cable de alimentación opcional a una toma de corriente con conexión a tierra, ver ***Requerimientos Eléctricos***. Enrolle el resto del cable de alimentación y colóquelo donde no estorbe. Si no tiene la fuente de alimentación opcional, vaya al paso 3.
2. Verifique que el panel de control se ilumina y que está en *Modo de Hibernación*.
3. Sostenga las agarraderas para estabilizarse mientras coloca sus pies en los pedales.
4. Empiece a pedalear.

5. Presione y mantenga las teclas **SCAN (ESCANEAR)** y **UP (ARRIBA)** durante 3 segundos. La pantalla mostrará el ícono de un reloj.
6. Presione **Down (Abajo)** para navegar a la pantalla "A/V".
7. Presione **Intro (Enter)** para entrar a *modo de configuración*.
8. Presione la tecla **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para cambiar el tipo de A/V de “ninguno” a “UHF o FM”.
9. Conecte los audífonos para escuchar los canales durante la configuración.

Configuración de transmisores UHF

Para transmisores de 900 MHz, 863 MHz o 806 MHz. Use este procedimiento para asociar los números de canal con sus transmisores de TV.

Elija el tipo de transmisor:

1. Introduzca el modo de configuración A/V.
2. Seleccione “UHF” y presione la tecla **INTRO (ENTER)**

.
3. Presione **Quick Start (Inicio rápido)** para seleccionar su tipo de transmisor entre las opciones disponibles. La pantalla mostrará sólo las opciones disponibles con su tipo de transmisor (900 MHz, 863 MHz o 806 MHz).

Sistema de 900 MHz	Sistema de 863 MHz	Sistema de 806 MHz
“M 900” MYE	“M 863” MYE	“J1 806” Japón 14 canales
“C 900” Cardio Theater	“E 863” Enercise	“J2 806” Japón 30 canales
“E 900” Enercise	“A 863” Audeon	
“B 900” Broadcast Vision		

4. Presione **SCAN (ESCANEAR)** para buscar los canales disponibles. La búsqueda puede tardar hasta 10 segundos y después mostrarse en pantalla "CH 1 de #". El símbolo "#" representa el número de canales UHF con suficiente potencia que se encontraron. Algunos de estos canales pueden no ser señales de los transmisores de TV y necesitarán ser borrados.

Revisar canales:

1. Presione **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para escuchar los canales disponibles con los audífonos.
2. Borre los canales no deseados Presionando los botones de resistencia, Up (Aumentar)
o Down (Disminuir) , para cambiar la pantalla LED derecha a [dEL]. Presione Enter (Intro) para borrar el canal. Repita el proceso para cada canal que no desee.

3. Ajuste la configuración de Cerca/Lejos para los canales que están disponibles pero no se muestran. Presione **Configuración** para cambiar la configuración de “F” (lejos) a “n” (cerca). Presione SCAN (ESCANEAR) para volver a buscar los canales disponibles.
4. Presione **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para recorrer y verificar todos los canales de TV. Si todos los transmisores de TV están almacenados, y en todos coincide el número de TV con la TV que se escucha, la configuración está completa. En caso contrario, necesitará volver a buscar o ajustar los códigos de transmisor (ver la documentación de sus transmisores para hacer un cambio de código).
5. Presione **Stop (Detener)** para salir de la configuración. La configuración de los transmisores está completa.
6. Proceda a *Agregar estaciones de radio FM (opcional)*.

Configurar transmisores de TV FM

Si sus TVs usan transmisores FM, siga estas instrucciones para asignar un canal de TV a cada frecuencia.

1. Introduzca *modo de configuración A/V*.
2. Seleccione “TV FM” y oprima la tecla **ENTER (INTRO)**

.
3. Presione **SCAN (ESCANEAR)** para buscar la siguiente frecuencia de TV FM o **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para sintonizarla manualmente.
4. Utilize las teclas de resistencia, **Up (Aumentar)** o **Down (Disminuir)** para añadir “[Add]” un canal. Presione **Enter (Intro)** para grabar el canal, aparecerá en pantalla “std” (almacenado).
5. Repita los pasos 3 y 4 para agregar todos los canales de TV FM.
6. Presione **Stop (Detener)** para salir de la configuración cuando todas las frecuencias del transmisor TV FM tengan un número de TV. La configuración del transmisor está completa.
7. Proceda a *Agregar estaciones de radio FM (opcional)*.

Agregar estaciones de radio FM (opcional)

Si hay estaciones de radio FM locales potentes en el área, puede programarlas en el equipo.

1. Introduzca *modo de configuración A/V*.
2. Presione **Workouts (Rutinas)** para mostrar "FM" en la consola. La pantalla numérica izquierda mostrará el siguiente canal disponible y su frecuencia de FM.

3. Presione **SCAN (ESCANEAR)** para buscar la siguiente estación FM o **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para sintonizarla manualmente.
4. Utilize las teclas de velocidad, **Up (Aumentar)** o **Down (Disminuir)** para añadir “[Add]” un canal. Presione **Enter (Intro)** para grabar el canal, aparecerá en pantalla “std” (almacenado).
5. Repita los pasos 3 y 4 para grabar hasta 32 estaciones de radio FM.
6. Presione **Stop (Detener)** para salir de la configuración cuando todas las estaciones de radio FM estén programadas.
7. Presione **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para recorrer y verificar todas las estaciones de radio FM.

Ajuste los volúmenes de sonido

Después de terminar la configuración, debe ajustarse el volumen entre los transmisores de TV y las estaciones de radio FM. Si las estaciones de radio FM no se programan, ajuste el volumen entre todas las TVs.

1. Presione **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para seleccionar una estación de radio FM. Este volumen no es ajustable y es el volumen base.
2. Presione **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para seleccionar una estación de TV.
3. Ajuste el volumen de cada TV para que coincida con una estación de radio FM o para que coincidan entre sí usando el control remoto de la TV. El objetivo es que un nivel de volumen de 10 en la unidad sea igual para todos los canales de TV y FM.
4. Repita el procedimiento para todas las TVs.

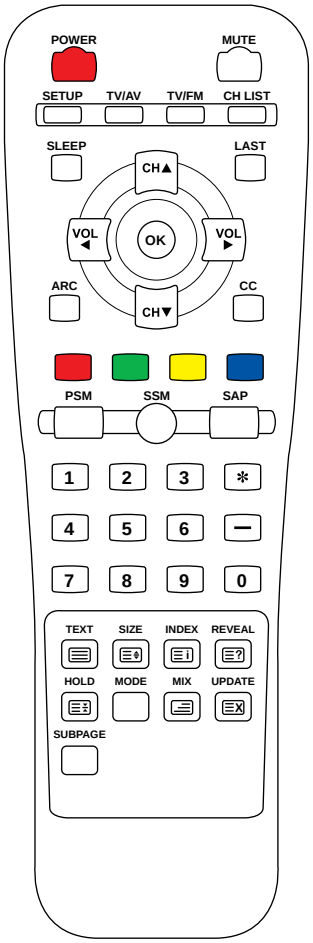
Uso del Receptor de audio inalámbrico Cybex

1. Conecte los audífonos a la salida de audio.
2. Presione **Up (Arriba)** o **Down (Abajo)** para seleccionar canales de TV o FM.
3. Use las teclas de volumen **Up (Aumentar)** o **Down (Disminuir)** para ajustar el volumen.

Configuración completa

Controles del monitor E3 View

El control remoto se usa para realizar todas las operaciones de configuración para el monitor E3 View.



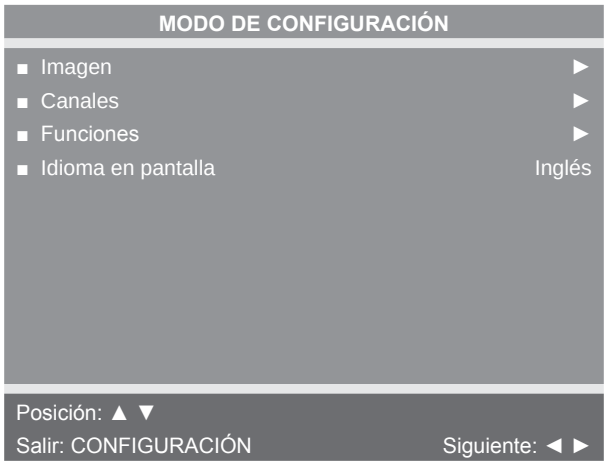
POWER	POWER	Enciende o apaga el monitor E3 View
SETUP	CONFIGURACIÓN	Entra o sale de la pantalla de configuración
CH LIST	CH LIST	Lista de canales - Muestra en una lista todos los canales disponibles
CH▲	CH▲	Canal arriba - Se mueve hacia arriba en el menú en pantalla
CH▼	CH▼	Canal abajo - Se mueve hacia abajo en el menú en pantalla
VOL◀	VOL◀	Volumen izquierda - Se mueve hacia la izquierda en el menú en pantalla
VOL▶	VOL▶	Volumen derecha - Se mueve hacia la derecha en el menú en pantalla

Configuración del monitor E3 View

Acceda a la pantalla de configuración

Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)**

para mostrar la pantalla MODO DE CONFIGURACIÓN en el monitor E3 View. Siga el procedimiento para configurar el monitor E3 View.



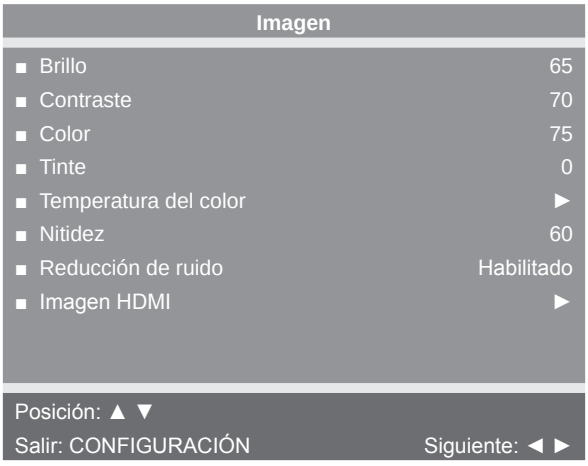
Picture (Imagen)

1. Presione

o

para seleccionar **Picture (Imagen)**.
2. Presione

para seleccionar acceso al menú **Picture (Imagen)**.



3. Presione

o

para seleccionar la configuración.
4. Presione

o

para ajustar la configuración.

Configuración de imagen

Brillo	Ajuste el rango de 1 a 100. El valor por defecto es 65.
Contraste	Ajuste el rango de 1 a 100. El valor por defecto es 70.
Color	Ajuste el rango de 1 a 100. El valor por defecto es 75.
Tinte	Ajuste el rango de 1 a 100. El rango es R50 a G50. El valor por defecto es 0.
Temperatura del color	Ajuste el balance de color de las temperaturas de rojo, verde y azul.
Nitidez	Ajuste el rango de 1 a 100. El valor por defecto es 60.
Reducción de ruido	Seleccione habilitado (valor por defecto) o deshabilitado.
Imagen HDMI	Configure a automático, o ajuste la configuración segun lo desee. Sólo está disponible cuando existe una señal HDMI.

5. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)**

para volver al menú de MODO DE CONFIGURACIÓN.

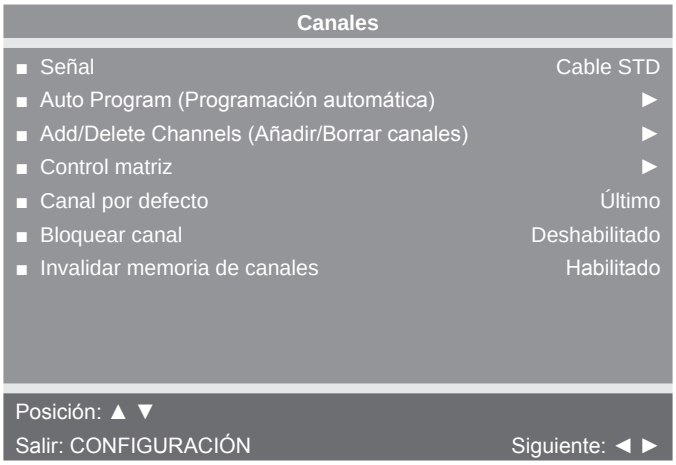
Channels (Canales)

1. Presione

o

para seleccionar **Channels (Canales)**.
2. Presione

para seleccionar acceso al menú **Channels (Canales)**.



3. Presione

o

para seleccionar la configuración.
4. Presione

o

para ajustar la configuración.

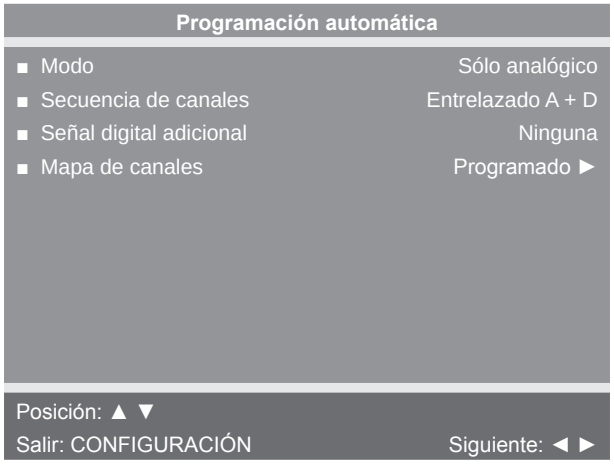
Configuración de canales

Señal	Seleccione aire, cable STD, cable IRC o cable HRC.
Programación automática	*Ver abajo*
Añadir/Borrar canales	*Ver abajo*
Control matriz	Bloquea canales con base en la clasificación de los programas.

Canal por defecto	Selecciona el canal que aparecerá al encenderse. Selecciona entre los canales disponibles o el último canal sintonizado.
Bloquear canal	Seleccione habilitado o deshabilitado. Si se habilita sólo se mostrará un canal, el usuario no podrá cambiar de canal.
Invalidar memoria de canales	Seleccione habilitado o deshabilitado. Si se habilita permite al usuario ver cualquier canal disponible.

Auto Program (Programación automática)

1. Presione CH▼ para seleccionar **Auto Program (Programación automática)**.
2. Presione VOL▶ para entrar al menú.
3. Presione CH▲ o CH▼ para seleccionar **Mode (Modo)**.



4. Presione VOL◀ o VOL▶ para fijar el alcance de la búsqueda de canales.

- Sólo Analógico (valor por defecto): La TV busca sólo canales Analógico.
- Sólo digital: La TV busca sólo canales digitales.
- Análogo y digital: La TV busca tanto canales análogos como digitales.

5. Presione CH▼ para seleccionar **Channel Sequence (Secuencia de canales)**.
6. Presione VOL◀ o VOL▶ para fijar la secuencia de canales en la que se mostrarán los canales después de la búsqueda.

- Entrelazados A+D: En el orden de la numeración de los canales sin importar el sistema.
- Todo A, luego D: Los canales digitales se muestran después de todos los canales análogos.

7. Presione CH▲ o CH▼ para seleccionar **Additional Digital Signal (Señal digital adicional)**. No está disponible cuando **Mode (Modo)** está configurado a Solo análogo.

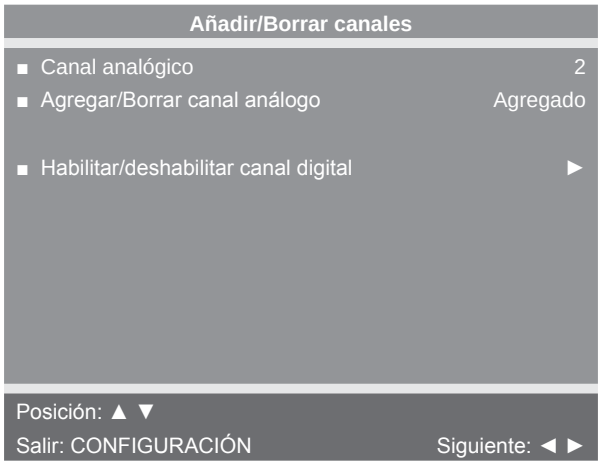
8. Presione VOL ◄ o VOL ► para seleccionar **Additional Digital Signal (Señal digital adicional)**. Las opciones son: Ninguna, aire, cable STD, cable IRC o cable HRC.
9. Presione CH▼ para seleccionar **Channel Map (Mapa de canales)**.
10. Presione VOL ► para iniciar la programación automática. Aparecerá un menú de confirmación antes de continuar.
11. Presione CH▲ (Sí) para iniciar la programación automática. Presione CH▼ el botón (No) para cancelar la operación. La TV ahora buscará todos los canales disponibles, mostrando en pantalla el porcentaje de avance. Cualquier modo de sintonización que incluya canales digitales requerirá de varios minutos para completar la programación automática.

El proceso puede tomar 20 minutos o más. Si la pantalla se apaga, presione el botón **POWER (ENERGÍA)** POWER para encender el monitor.

12. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP para volver a ver la TV normalmente una vez que la programación automática termine.
13. Presione el botón **CHANNEL LIST (LISTA DE CANALES)** CH LIST para mostrar la lista de canales programados.
14. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP para volver al menú de MODO DE CONFIGURACIÓN.

Add/Delete Channels (Añadir/Borrar canales)

1. Presione CH▼ para seleccionar **Add/Delete Channels (Agregar/borrar canales)**.
2. Presione VOL ► para entrar al menú de Agregar/borrar canales.

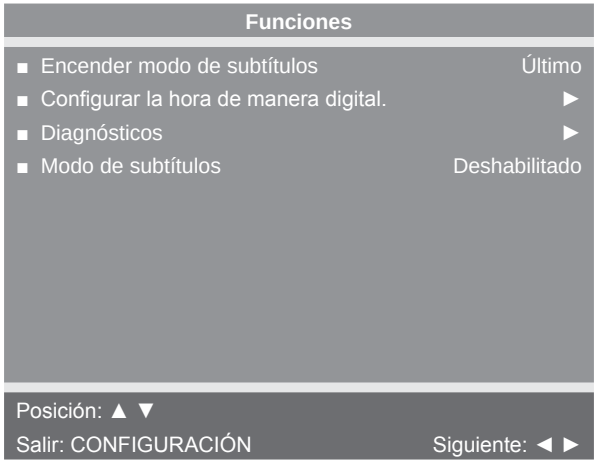


Para agregar o borrar un canal análogo realice el procedimiento siguiente. Para habilitar o deshabilitar canales digitales, vaya al paso 7.

3. Presione VOL◄ o VOL► para seleccionar el canal analógico deseado.
4. Presione CH▲ o CH▼ para resaltar **Add/Delete Analog Channel (Agregar/borrar canal Analógico)**.
5. Presione VOL◄ o VOL► para seleccionar **Added (Añadido)** o **Deleted (Borrado)**.
6. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP para volver al menú anterior. Para salir, presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP hasta que desaparezcan los menús de programación. Si hay más canales análogos que desee agregar o borrar, repita los pasos 3 a 5.
7. Presione CH▲ o CH▼ para resaltar **Enable/Disable Digital Channel (Habilitar/deshabilitar canal digital)**.
8. Presione VOL► para seleccionar **Enable/Disable Digital Channel (Habilitar/deshabilitar canal digital)**. Si no hay canales programados en el nivel de servicio, en el menú aparecerá el mensaje "No hay canales presentes".
9. Presione CH▲ o CH▼ para resaltar el canal digital que desea habilitar o deshabilitar.
10. Presione VOL◄ o VOL► para seleccionar **Enable (Habilitar)** o **Disable (Deshabilitar)**.
11. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)** SETUP para volver al menú anterior.

Features (Funciones)

1. Presione CH▲ o CH▼ para seleccionar **Features (Funciones)**.
2. Presione VOL► para seleccionar acceso al menú **Features (Funciones)**.



3. Presione

o

para seleccionar la configuración.
4. Presione

o

para ajustar la configuración.

Configuración de funciones especiales

Encender modo de subtítulos	Seleccionar Apagado o Último. Último configurará el modo de subtítulos como estaba la última vez que se usó.
Configurar la hora de manera digital.	Fija la hora actual automáticamente usando una señal digital. Seleccione la zona horaria y la configuración de horario de verano a Automática, Encendida o Apagada.
Diagnósticos	Sólo proporciona información de diagnóstico. La configuración no puede cambiarse.
Modo de subtítulos	Seleccione habilitado o deshabilitado.

5. Presione el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)**

para volver al menú de MODO DE CONFIGURACIÓN.

Idioma en pantalla

1. Presione

o

para seleccionar **OSD Language (Idioma en pantalla)**.
2. Presione

o

para seleccionar el idioma. Las opciones son English, Français o Español.
3. Presione el botón **SETUP (CO NFIGURACIÓN)**

para volver al menú de MODO DE CONFIGURACIÓN.

Salga del modo de configuración presionando el botón **SETUP (CONFIGURACIÓN)**

.

Configuración completa

Pruebas de operación

Use las siguientes instrucciones para probar el rango completo de resistencias de la unidad.

1. Conecte el cable de alimentación opcional a una toma de corriente con conexión a tierra, ver ***Requerimientos Eléctricos***. Enrolle el resto del cable de alimentación y colóquelo donde no estorbe. Si no tiene la fuente de alimentación opcional, vaya al paso 3.
2. Verifique que el panel de control se ilumina y que está en *Modo de Hibernación*.
3. Sostenga las agarraderas para estabilizarse mientras coloca sus pies en los pedales.
4. Empiece a pedalear.
5. Presione la tecla **Quick Start (Inicio rápido)**.
6. Use la unidad en todo el rango de resistencias. Primero presione la tecla **RESISTANCE + (RESISTENCIA +)** hasta que la unidad alcance su carga máxima (la pantalla mostrará "21"). Después presione la tecla **RESISTANCE - (RESISTENCIA -)** hasta que la unidad alcance su carga mínima (la pantalla mostrará "1"). La resistencia debe aumentar y disminuir mientras pedalea.

Cuando la unidad alcance la resistencia seleccionada, las pantallas dejarán de parpadear y se mantendrán iluminadas para indicar que se ha alcanzado el nivel deseado.

PRECAUCIÓN: ***Pueden ocurrir lesiones serias o daño al aparato. Para evitar lesiones o daños debe seguir el siguiente procedimiento. Espere hasta que todas las partes móviles se detengan por completo antes de desmontar.***

7. Espere hasta que los pedales se detengan por completo antes de desmontar. Sostenga las agarraderas para estabilizarse mientras baja de la unidad.

Funcionamiento

Uso previsto

El uso previsto de este equipo para ejercitarse es ayudar o mejorar la condición física en general y hacer ejercicio.

Términos usados

Modo activo – Cualquier momento en que la unidad está controlando la resistencia y acumulando información sobre el ejercicio. El modo activo se inicia después de presionar **INICIO RÁPIDO** en la pantalla de cuenta regresiva inicial, después de completar la configuración para una rutina de ejercicio o por defecto si se termina el tiempo en la pantalla inicial de cuenta regresiva y la unidad entra en el modo de inicio rápido.

Búsqueda automática – Muestra los ciclos automáticamente a través de los datos de la rutina de ejercicio.

Enfriamiento – Una reducción de la fuerza durante un período corto que permite al usuario reducir suavemente su frecuencia cardiaca. El enfriamiento ocurre dos minutos antes de que se termine la sesión de ejercicio controlada por la rutina.

Modo hibernación – Ocurre sólo cuando una unidad está enchufada por medio del adaptador de CA opcional y no está en uso.

Ejercicio isokinético – Resistencia variable, en que la unidad proporciona una cantidad de resistencia proporcional a la fuerza del usuario para mantenerlo a una velocidad de pedaleo fija. Este ejercicio se usa para probar y mejorar la fuerza y resistencia muscular, especialmente después de una lesión.

Modo manual – La unidad se coloca por defecto en este modo si no está en una rutina de ejercicio. El modo manual permite al usuario ajustar la velocidad (1-21) y pedalear a cualquier velocidad, simulando una bicicleta real. El tiempo se contará en inicio rápido, modo manual o cuenta regresiva si el usuario eligió una **HORA** o seleccionó el botón **MANUAL** y completó la configuración.

Modo pausa – Ocurre sólo si la función de pausa está habilitada y el usuario selecciona la tecla **DETENER** del modo activo.

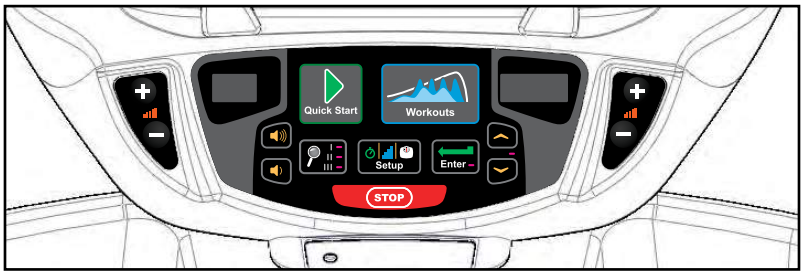
Modo de configuración de ejercicio – Se inicia después de presionar la tecla **RUTINAS** o **AVANZADO**. Al entrar a una rutina de ejercicio, se pedirá al usuario que ajuste la configuración apropiada.

Inicio rápido – Por defecto, la unidad se pondrá en modo de inicio rápido manual si el usuario empieza a pedalear y permite que termine la cuenta regresiva de 5 segundos. También presione el botón **INICIO RÁPIDO** para entrar en modo de inicio rápido manual, donde el usuario controla la selección de velocidad y el tiempo cuenta de manera progresiva.

Revisión de ejercicio – Al final de cada sesión de ejercicio se hará una revisión de los datos acumulados de ejercicio y/o los resultados de la prueba de condición física.

Lea y asegúrese de entender todas las advertencias y precauciones en la sección de seguridad y todas las instrucciones de operación en este capítulo antes de operar la unidad.

Símbolos utilizados para los controles

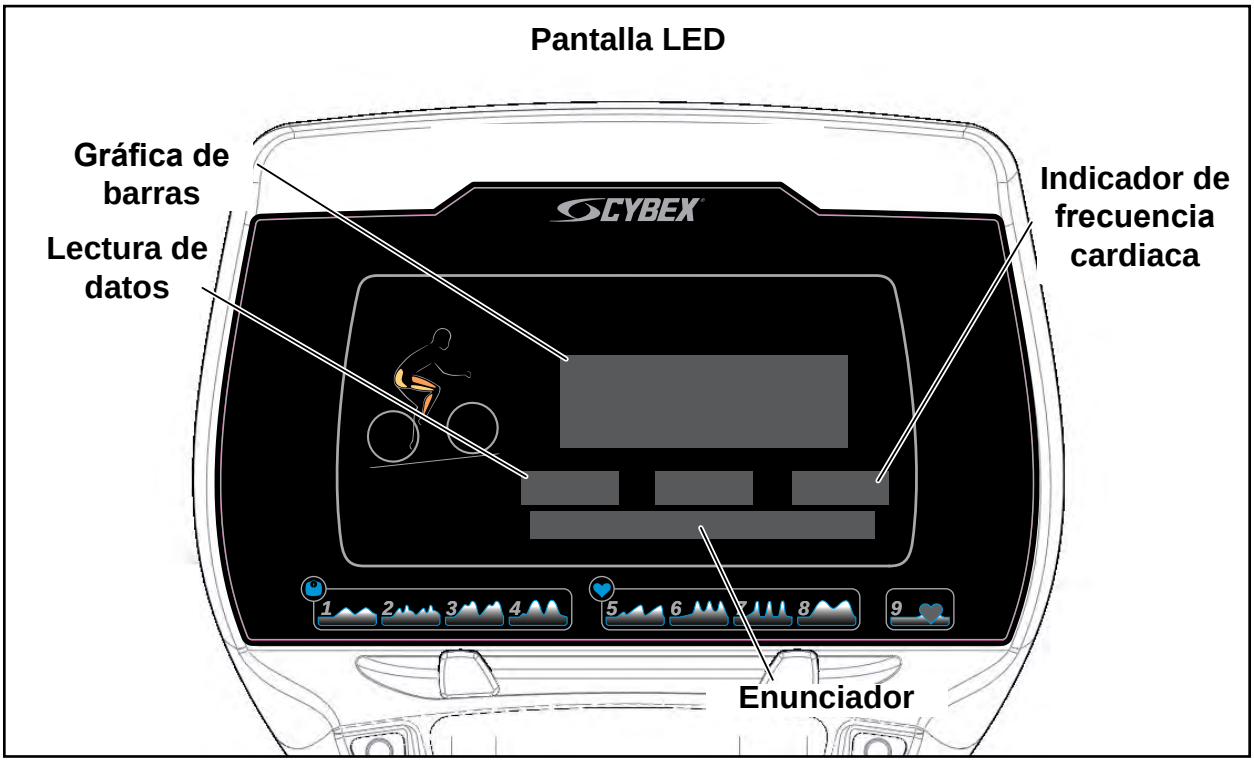


Control	Nombre del control	Descripción
	AUMENTAR RESISTENCIA	Incrementar la **Resistencia**.
	DISMINUIR RESISTENCIA	Disminuir la **Resistencia**.
	AUMENTAR VOLUMEN	Incrementar el **Volumen**.
	DISMINUIR VOLUMEN	Disminuir el **Volumen**.
	TECLA ARRIBA	Ajusta **Hora**, **Nivel**, **Peso** o **Rutina de ejercicio** hacia arriba. Canal A/V - **ARRIBA.**
	TECLA ABAJO	Ajusta **Hora**, **Nivel**, **Peso** o **Rutina de ejercicio** hacia abajo. Canal A/V - **ABAJO.**
	DETENER	Si la función de pausa está habilitada, presione **DETENER** una vez para entrar en modo de pausa.

Pantalla de la consola

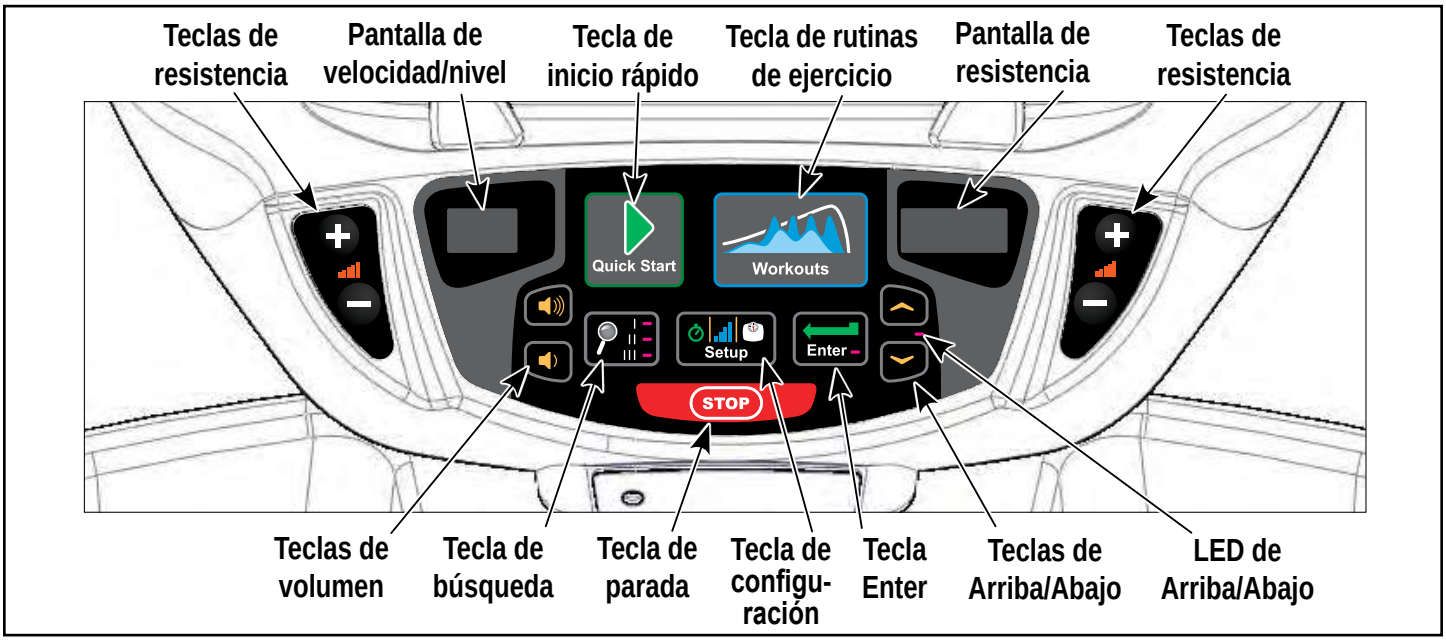
Los modelos 625C y 625R tienen dos opciones de pantalla, LED o E3 View como se muestra abajo.

Pantalla LED



Pantalla LCD Vista E3

Controles de uso



Pantallas — La velocidad, nivel y resistencia se muestran en las pantallas LED. La pantalla LED arriba/abajo indica cuándo las teclas Arriba y Abajo están activas para cambiar la configuración.

Teclas — Controles del usuario para inicio rápido, rutinas de ejercicio, resistencia, volumen, búsqueda, detener, intro y arriba/abajo.

Montaje y desmontaje

PRECAUCIÓN: ***Pueden ocurrir lesiones serias o daño al aparato. Para evitar lesiones o daños debe seguir el siguiente procedimiento. Espere hasta que todas las partes móviles se detengan por completo antes de montar o desmontar.***

Para montar la unidad de manera segura:

1. Verifique que la unidad está en modo hibernación y que los pedales están completamente estáticos.
2. Tome el agarradera y pise cuidadosamente sobre los pedales.

Para desmontar la unidad de manera segura:

1. Espere hasta que los pedales se detengan por completo.
2. Sujete las agarraderas para sostenerse y baje cuidadosamente de la unidad.

Desmontaje de emergencia

Si siente dolor o mareos o necesita detener la unidad en una situación de emergencia:

1. Sujete las agarraderas para sostenerse.
2. Deje de pedalear.
3. Continúe sosteniendo las agarraderas mientras baja cuidadosamente de la unidad.

Guííí a r pida de funcionamiento

El peso máximo del usuario es de 400 lbs. (181 kg).

El siguiente es un repaso rápido de la operación de la unidad. Para más información lea la *Guía detallada de operación* en este capítulo.

1. Verifique que los pedales estén completamente estáticos.
2. Tome las agarraderas y pise cuidadosamente sobre los pedales. Empiece a pedalear.
3. Presione la tecla **Quick Start**. La consola sonará por un segundo y mostrará el mensaje "¡ADELANTE!".
4. Presione las teclas **ARRIBA** y **ABAJO** para aumentar o disminuir el peso.
5. Presione la tecla **INTRO**

para ingresar el peso.
6. Oprima las teclas de **Resistencia + –** para cambiar la resistencia en cualquier momento.
7. Presione la tecla **Detener** en cualquier momento para hacer una pausa. La pantalla mostrará "Revisión de la rutina de ejercicio".

Guía detallada de operación

El peso máximo del usuario es de 400 lbs. (181 kg).

1. Conecte el cable de alimentación opcional a una toma de corriente con conexión a tierra, ver ***Requerimientos Eléctricos***. Enrolle el resto del cable de alimentación y colóquelo donde no estorbe. El panel de control se iluminará y estará en modo hibernación.
2. Verifique que los pedales estén completamente estáticos.
3. Tome las agarraderas y pise cuidadosamente sobre los pedales. Empiece a pedalear.
4. Seleccione **Inicio rápido** o **Rutinas**.

Si seleccionó **Inicio rápido** , la consola sonará durante un segundo, mostrará el mensaje “¡ADELANTE!”, y entrará en *Modo activo*.

Si seleccionó **Rutinas** seleccione una rutina de ejercicio y las opciones de configuración.

1. Seleccione entre las rutinas 1 y 9 con las teclas **ARRIBA** y **ABAJO** .
2. Oprima la tecla **INTRO** para avanzar en las opciones de configuración.

Opciones de configuración:

Rutinas 1 a 8	Tiempo, nivel, peso
Control de frecuencia cardiaca (rutina 9)*	Tiempo, peso, edad, frecuencia cardiaca deseada

*La rutina para control de frecuencia cardiaca requiere el uso de una banda para el pecho compatible con Polar® (no incluida).

3. Presione las teclas **ARRIBA** y **ABAJO** para incrementar o disminuir cada una de las opciones de configuración. Presione la tecla **INTRO** para avanzar a la siguiente opción.

Para que la resistencia y el conteo de calorías sean más exactos, debe introducir su peso correcto antes de empezar su rutina (incluyendo la ropa). El rango válido de pesos es de 50 - 400 lbs, 23-181 kgs.

Cuando seleccione una rutina, debe presionar la tecla **Intro** después de cada ajuste de *tiempo, nivel, peso, edad, o frecuencia cardiaca deseada*.

Después de hacer su última selección, la consola sonará durante un segundo, mostrará el mensaje "¡ADELANTE!" y entrará en *Modo activo*.

4. Empiece a pedalear.
5. Observe el panel de control. La pantalla *gráfico de barras* en la parte central superior muestra una representación gráfica del nivel MET relativo y, si está en un programa, mostrará los cambios de intensidad relativa que se acercan. La *Lectura de datos* empezará a mostrar los datos del ejercicio tales como distancia, calorías, frecuencia cardiaca (si está disponible), MET y tiempo. La lectura de datos cambiará automáticamente cada 5 segundos.

La frecuencia cardiaca se mostrará en vez del MET si se detecta una frecuencia cardiaca válida de una banda para pecho inalámbrica (no incluida) o si se sostienen las agarraderas con sensor de frecuencia cardiaca por contacto.

Cuando ajuste la resistencia en una rutina de ejercicio, el cambio afectará sólo al segmento actual. La rutina tomará de nuevo el control al empezar el siguiente segmento. Para aumentar o disminuir la intensidad en general, ajuste la resistencia y/o el nivel del ejercicio.

6. Oprima las teclas de **Resistencia + –** para cambiar la resistencia en cualquier momento. La pantalla mostrará la velocidad o el nivel de energía actual en vatios. El rango de velocidades es de 1-21, el rango de niveles de energía en vatios es de 20-500.
7. Presione la tecla **Detener** en cualquier momento para hacer una pausa. La pantalla mostrará "Revisión de la rutina de ejercicio".

Cuando complete una rutina de ejercicio, la unidad inicia una cuenta regresiva, “3...2...1” y hace un sonido para cada número. La pantalla muestra la revisión del ejercicio durante el tiempo preseleccionado o hasta que usted presione la tecla **Detener**. La unidad regresa a *Modo hibernación*.

Selección de rutina de ejercicio

ADVERTENCIA: ***Pueden ocurrir lesiones serias o la muerte. Para evitar la muerte o lesión debe observar las siguientes precauciones. Sométase a un examen médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Empiece a un nivel bajo que le resulte cómodo y progrese a los niveles más altos conforme adquiera la condición física.***

Con la 625C y la 625R puede elegir entre *Inicio rápido, o* nueve rutinas de ejercicio. La velocidad nunca es predeterminada. Cambie la velocidad cambiando su paso.

Opciones de Ejercicio:

Rutina de ejercicio		Niveles	Configuración
1	Pérdida de peso	21	Seleccione el tiempo, nivel y peso.
2	Colinas suaves	21	Seleccione el tiempo, nivel y peso.
3	Colinas	21	Seleccione el tiempo, nivel y peso.
4	Pike's Peak	21	Seleccione el tiempo, nivel y peso.
5	Rampas	21	Seleccione el tiempo, nivel y peso.
6	Intervalo	21	Seleccione el tiempo, nivel y peso.
7	Fuerza	21	Seleccione el tiempo, nivel y peso.
8	Cardio	21	Seleccione el tiempo, nivel y peso.
9	Control de frecuencia cardiaca	ND	Seleccione el tiempo, edad, frecuencia cardiaca deseada y peso.

Navegación

El teclado está activo durante la configuración de la rutina para introducir los valores de tiempo, nivel y peso. Las teclas de **Resistence + - (Resistencia + -)** también están activas para ajustar la resistencia mostrada del ejercicio (hacia arriba o abajo). Sostenga la tecla para acelerar la tasa a la que cambia el valor.

Presione la tecla **ENTER (INTRO)**

después de cada paso para aceptar los valores introducidos y seguir adelante en el proceso de configuración.

La tecla **QUICK START (INICIO RÁPIDO)** puede presionarse en cualquier momento durante este proceso para aceptar los valores por defecto de la rutina. Si no se registra actividad después de que se seleccione una rutina, la usará por defecto a la configuración de la rutina seleccionada actualmente.

Consulte el apéndice para ver el resumen de las rutinas del ejercicio

Lectura de datos

Conforme el usuario se ejercita, la unidad registra y muestra los siguientes datos:

LPM (Latidos por minuto) – Frecuencia cardiaca actual del usuario. La frecuencia cardiaca aparecerá cuando se detecte una señal. Use las agarraderas para medir la frecuencia cardiaca por contacto, un un transmisor de frecuencia cardiaca compatible con Polar®.

Calorías – Las calorías totales acumuladas que se han quemado durante la rutina de ejercicio.

Calorías por hora – Cálculo del consumo de energía actual en calorías por hora.

Distancia – La distancia total acumulada, en millas o kilómetros, durante la rutina de ejercicio. Dependiendo de los valores por defecto seleccionados, esta medida se mostrará en sistema inglés o métrico.

Nivel - Muestra el nivel de la rutina de ejercicio, el rango es 1-21.

MET (Equivalente metabólico) – Sólo se muestra si no se detecta señal de LPM. El MET es el equivalente metabólico a la energía consumida por el cuerpo humano en reposo. Cualquer medición por encima de un MET se considera esfuerzo. Los MET son calculados por el monitor y se actualizan cada 1 - 1,2 segundos.

MET = Cal/Hr X 2.2 / Peso del usuario

Energía - Se muestra en el modo de diagnóstico cuando el generador/freno es la principal fuente de energía.

RPM (Rotaciones Por Minuto) – Las veces que el usuario gira el eje por minuto.

Seleccionar - Durante la configuración, muestra **SELECCIONAR** cuando se elige **RUTINA DE EJERCICIO**, **TIEMPO**, **NIVEL**, **PESO** o **LPM**.

Tiempo - El tiempo total que se ha estado ejercitando o el tiempo que falta. Muestra el tiempo como horas:minutos.

VATIOS – Presenta el consumo de energía del ejercicio.

Peso - Durante la configuración, muestra el **PESO**.

Rutina de ejercicio- Durante la configuración, muestra **RUTINA** mientras se selecciona la rutina de ejercicio.

Indicador de frecuencia cardiaca

Frecuencia cardiaca de contacto – Sujete suavemente las agarraderas en la barra, asegurándose de que las manos están limpias y que están en contacto con los sensores frontal y trasero de cada agarradera. Normalmente se mostrará una frecuencia cardiaca en 30 segundos o menos.

Factores que interfieren con la señal de frecuencia cardiaca.

- lociones de mano
- aceites o polvos para el cuerpo
- suciedad excesiva
- movimiento excesivo
- composición del cuerpo
- hidratación
- agarre demasiado suave
- agarre demasiado fuerte
- descansar o apoyarse en las agarraderas

Frecuencia cardiaca inalámbrica – Para usar esta función debe usarse una banda transmisora de frecuencia cardiaca compatible con Polar® (no incluída).

Una vez que se determine la frecuencia cardiaca actual, el LED a la derecha de la lectura de datos parpadeará a la frecuencia de los LPM mostrados, y el LED en forma de corazón se iluminará. El color de la luz representa una escala de tasa cardiaca objetivo (de bajo a alto).

	Azul	0 – 69 LPM
	Verde	70 – 93 LPM
	Amarilla	94 – 119 LPM (Zona de consumo de grasa)
	Naranja oscuro	120 – 169 LPM (Zona Cardio)
	Magenta	170 o más

Opciones de pantalla del monitor E3 View

Durante la operación hay disponibles cuatro opciones de pantalla E3 View Presione **ESCANEAR** para cambiar la pantalla. El LED de **ESCANEAR** indicará la opción de pantalla.

LED I encendido	TV + Datos	Muestra el vídeo con los datos en la parte inferior de la pantalla
LED II encendido	Sólo TV	Muestra sólo vídeo
LED III encendido	Sólo datos	Muestra sólo datos
Ningún LED encendido	En blanco	La pantalla está en blanco, no se muestran datos ni vídeo

Conservador de baterías

El conservador de baterías usa la retroalimentación de la pantalla (la señal de velocidad o el uso de las teclas) para determinar si hay un usuario presente. Si no se detecta un usuario durante 10 segundos, la pantalla sonará y preguntará "¿ejecutar?".

Vuelva a pedalear o presione alguna tecla dentro del tiempo preseleccionado para continuar con la rutina del ejercicio.

Mantenimiento preventivo

Todas las acciones de mantenimiento preventivo deben realizarse regularmente. Realizar el mantenimiento preventivo de rutina puede ayudar a una operación segura y sin problemas de todo el equipo Cybex.

Cybex no es responsable de realizar inspecciones ni mantenimiento regular en sus equipos. Capacite a todo el personal en las acciones de inspección y mantenimiento y también en mantener informes/registros de accidentes. Hay representantes de Cybex disponibles para responder cualquier pregunta que usted tenga.

Todas las inspecciones y reparaciones deben ser realizadas sólo por personal capacitado. Cybex anulará la garantía del equipo si se usan partes de recambio que no procedan de Cybex.

⚠ PRECAUCION

Utilizar solamente el reemplazo de Cybex piezas al mantener. La falta de hacer tan podía resultar en daños corporales.

Advertencias

Lea todas las advertencias en este capítulo y en la ***Sección de seguridad.***

Observe las siguientes advertencias y precauciones:

- Todas las actividades de mantenimiento deben ser realizadas por personal cualificado. El no hacerlo así podría causar lesiones serias.
- Para evitar descargas eléctricas, verifique que la unidad está desconectada de la toma de corriente antes de realizar cualquier procedimiento de limpieza o mantenimiento. Puede existir carga eléctrica aun después de desconectar el cable de alimentación opcional.
- Mantenga los objetos mojados lejos de las partes internas de la unidad.
- El nivel de desempeño del equipo puede mantenerse sólo si es examinado de manera regular para descartar el peligro y el desgaste. Ponga atención especial a los componentes más susceptibles al desgaste.
- Remplace los componentes desgastados o dañados inmediatamente y/o mantenga el equipo en desuso hasta que se completen las reparaciones.

Limpieza de la unidad

1. Rocíe un trapo limpio con una sustancia limpiadora suave, como una solución de agua y detergente para platos.
2. Frote la unidad.

No rocíe la solución limpiadora directamente sobre la unidad. Rociar directamente podría causar daños a las partes electrónicas y puede anular la garantía.

Después de cada uso:

- Limpie cualquier derrame de líquidos inmediatamente.
- Limpie cualquier transpiración que quede en las agarraderas y en las superficies pintadas.
- Tenga cuidado de no derramar o dejar caer humedad excesiva en la consola y en las cubiertas de la pantalla, ya que esto podría causar un riesgo eléctrico o una falla de las partes electrónicas.
- Limpie las agarraderas sensoras de frecuencia cardiaca usando una tela humedecida con una solución limpiadora que contenga alcohol.

Las agarraderas sensoras de frecuencia cardiaca son las únicas partes de la unidad en las que debe usarse una solución limpiadora que contenga alcohol.

Acciones de mantenimiento preventivo

Realize mantenimientos preventivos regulares para asegurar la operación normal de la unidad. Mantenga un registro de todas las acciones de mantenimiento para mantenerse al corriente de todas las actividades de mantenimiento preventivo.

Cybex no es responsable de realizar inspecciones ni mantenimiento regular en sus equipos. Capacite a todo el personal en las acciones de inspección y mantenimiento y también en mantener informes/registros de accidentes. Contacte con el servicio de atención al cliente de Cybex en el 888-462-9239 o el 508-533-4300 para cualquier pregunta sobre mantenimiento o servicio preventivo.

Lea y asegúrese de entender todas las advertencias incluidas en este capítulo y en la ***Sección de seguridad.*** Lea y asegúrese de entender todas las instrucciones en esta sección.

Durante el mantenimiento desconecte la fuente de energía externa. Si la unidad tiene la fuente de energía CA opcional, desconecte el cable de alimentación de la toma de corriente.

Batería recargable

La unidad está diseñada con una batería recargable de plomo ácido de 12 voltios. La batería se recargará durante la operación regular de la unidad o cuando el adaptador de corriente opcional esté conectado.

La pantalla mostrará guiones en la pantalla izquierda si la batería no proporciona suficiente energía.

Si la batería está completamente descargada, la revisión del ejercicio también se interrumpirá si el usuario no está moviendo los pedales durante ese período de tiempo. Vea la sección de servicio a clientes para la información de contacto para remplazar la batería o comprar el adaptador de corriente CA opcional.

ADVERTENCIA: ***Pueden ocurrir lesiones serias o la muerte. Para evitar la muerte o lesión debe observar las siguientes precauciones. El remplazo de la batería debe ser realizado por un técnico de servicio cualificado.***

Retire la batería y deshágase de ella de manera segura antes de descartar la unidad.

Medio ambiente

Humedad y electricidad estática

Esta unidad está diseñada para funcionar normalmente en un ambiente con un rango de humedad relativa de 30% a 75%. La unidad puede ser transportada y almacenada en un rango de humedad relativa de 10% a 90%.

Un clima con aire seco puede causar electricidad estática. Durante el ejercicio, el usuario puede sentir una descarga debido a la concentración de electricidad estática en el cuerpo y la ruta de descarga de la unidad. Si experimenta electricidad estática, aumente la humedad hasta un nivel cómodo por medio de un humidificador.

No instale, use o almacene la unidad en un área con humedad alta, como cerca de un cuarto de vapor, sauna, alberca interior o exterior. La exposición continua a vapor de agua, cloro y/o bromo puede afectar negativamente las partes electrónicas y otras partes de la unidad.

Temperatura

La unidad está diseñada para funcionar normalmente en un ambiente con un rango de temperatura ambiente de 50° F (10° C) a 104° F (40° C). La unidad puede transportarse y almacenarse en un ambiente con un rango de temperatura de 32° F (0° C) a 140° F (60° C).

Servicio al cliente

Registro del producto

Para registrar el producto haga lo siguiente:

1. Visite www.cybexintl.com.
2. Localice el Registro de productos en la sección de Soporte.
3. Rellene el formulario completamente.
4. Haga clic en el botón Enviar para registrar el producto.

Contacte con el servicio al cliente

Los horarios de servicio telefónico son de lunes a viernes de 8:30 a 18:00, horario del Este de Estados Unidos.

Para clientes de Cybex que residan en Estados Unidos, contacte con el servicio al cliente de Cybex en el 888-462-9239.

Para clientes de Cybex que vivan fuera de Estados Unidos, contacte con el servicio al cliente en el 508-533-4300 o envíe un fax al 508-533-5183. Dirección de correo electrónico internationaltechhelp@cybexintl.com

Encuentre información en Internet en www.cybexintl.com.

Para solicitar partes

Para solicitar partes en línea vaya a www.cybexintl.com. Seleccione Soporte > Partes / Solicitar. En el panel de navegación izquierdo, haga click en Diagramas de partes - Productos actuales. Escoja su modelo en las cajas de selección.

Para hablar con un representante del servicio al cliente, llame al 888-462-9239 (para clientes que vivan en Estados Unidos) o al 508-533-4300 (para clientes que vivan fuera de Estados Unidos).

La siguiente información, localizada en la calcomanía con el número de serie, ayudará a nuestros representantes de Cybex a servirle mejor.

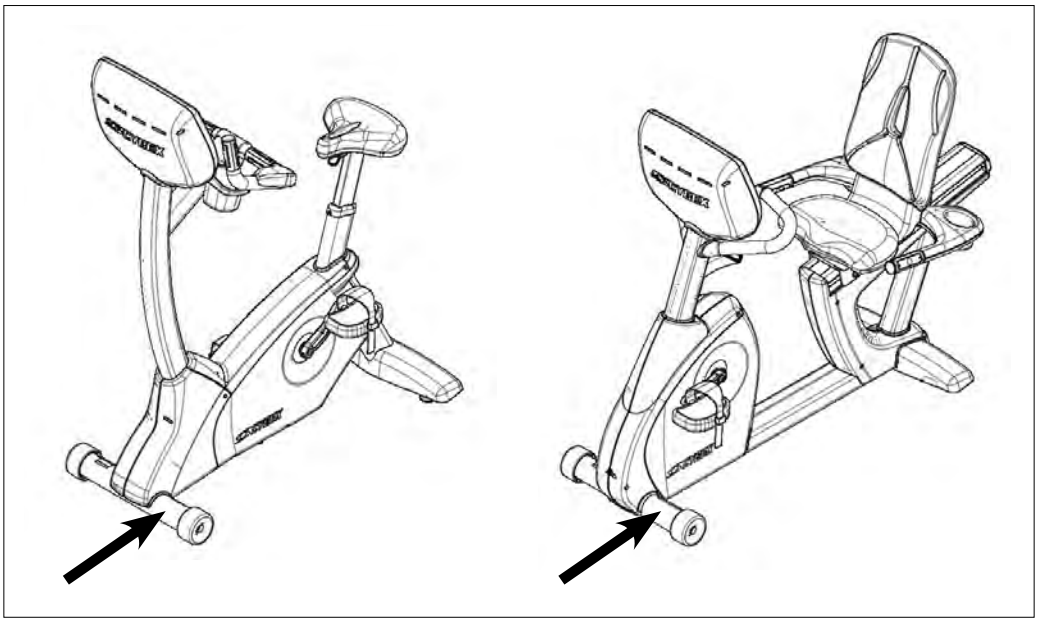
- Número de serie de la unidad, nombre del producto y número de modelo
- Descripción de la parte y número de la parte, si lo tiene.
  Todas las partes pueden encontrarse en Internet en www.cybexintl.com
- Dirección de envío
- Nombre de contacto
- Incluya una descripción del problema.

Además de su dirección de envío y nombre de contacto, su número de cuenta es de ayuda, pero no obligatorio. También puede enviar solicitudes por fax al 508-533-5183.

Numero de serie

El número de serie se encuentra en la parte frontal de su unidad. Para mayor conveniencia, anote su número de serie en este espacio para que lo tenga a la mano si llama al servicio al cliente de Cybex.

Número de serie _____



Servicio a productos con doble aislamiento

En un producto con doble aislamiento, se proporcionan dos sistemas aislantes en vez de una conexión a tierra. No se proporcionan cables para conexión a tierra en un producto con doble aislamiento, y no debe adaptarse un cable de conexión a tierra al producto.

Es necesario tener cuidado extremo y un buen conocimiento del sistema para dar servicio a un producto con doble aislamiento, y sólo debe hacerlo personal de servicio cualificado. Las partes de recambio para un producto con doble aislamiento deben ser idénticas a las partes que se reemplazan. Un producto con doble aislamiento está marcado con las palabras "DOBLE AISLAMIENTO". El símbolo (un cuadro dentro de otro cuadro) también puede estar marcado en el producto.

Símbolo	Descripción
	Símbolo de doble aislamien-to

Autorización para Retorno de Materiales (RMA)

El sistema de Autorización para Retorno de Materiales (RMA, por sus siglas en inglés) se usa para devolver material para su reemplazo, reparación o crédito. El sistema asegura que los materiales devueltos son manejados y analizados de manera apropiada. Siga cuidadosamente el procedimiento siguiente.

Conacte a su distribuidor autorizado de Cybex para todo asunto relacionado con garantías. Su distribuidor local Cybex le solicitará una RMA de Cybex, si es necesario. Cybex no aceptará bajo ninguna circunstancia partes o equipos defectuosos sin una RMA apropiada y una etiqueta del Servicio de Retorno Automático (ARS, por sus siglas en inglés).

Por favor contacte con el servicio al cliente de Cybex para devolver cualquier objeto defectuoso.

Proporcione al técnico una descripción detallada del problema que tiene o del defecto en el objeto que desea devolver. Proporcione el modelo y el número de serie de su equipo Cybex.

A discreción de Cybex, el técnico puede solicitar que devuelva la/s parte/s que presenta/n el problema a Cybex para su evaluación y reparación o remplazo. El técnico le asignará un número de RMA y le enviará una etiqueta ARS. La etiqueta ARS y los números RMA deben aparecer claramente en la parte exterior del paquete que contenga el artículo o los artículos que serán devueltos. Incluya la descripción del problema, el número de serie del equipo y el nombre y dirección del propietario en el paquete junto con las partes.

La mercancía devuelta sin un número RMA en el exterior del paquete o envíos que deban pagarse a la entrega no serán aceptados por el departamento de recepción de Cybex.

Partes dañadas

Los materiales dañados durante el envío no deben ser devueltos para crédito. Los daños durante el envío son responsabilidad de la empresa de mensajería (UPS, Federal Express, compañías transportistas, etc.)

Daño aparente

Al recibir su envío, revise todos los artículos cuidadosamente. Si detecta cualquier daño con una inspección visual, debe anotarlo en la factura del flete con la firma del representante del transportista. Si no lo hace, el transportista se negará a cubrir su reclamación. El transportista le proporcionará los formularios requeridos para presentar tales reclamaciones.

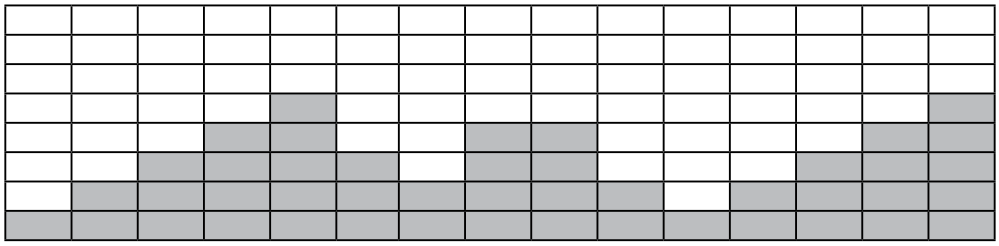
Daño oculto

Se debe informar lo antes posible al transportista del daño que no se detecte con una revisión visual al recibir un cargamento pero que se descubra posteriormente. Al descubrir el daño y antes de que pasen 10 días de la fecha de entrega deberá hacer una solicitud por escrito o por teléfono al transportista para que realice una inspección de los materiales. Conserve todos los contenedores y materiales de empaque, ya que serán necesarios para el proceso de inspección. El transportista le entregará un informe de la inspección y los formularios necesarios para presentar una reclamación por daño oculto. La reclamación por daño oculto es responsabilidad del transportista.

Apéndice - Resumen de rutinas de ejercicio

1 - Pérdida de peso

La rutina de ejercicio para pérdida de peso está diseñada para un entrenamiento de intensidad baja a media que el usuario puede sostener por un período largo de tiempo. Usa como base una resistencia de baja intensidad para su ejercicio central de dos minutos y medio, con períodos de cuarenta y cinco segundos de mayor resistencia. La variedad constante ofrece períodos de más consumo de energía y entrenamiento sin ocasionar fatiga excesiva, permitiendo al usuario ejercitarse por períodos de tiempo más largos.

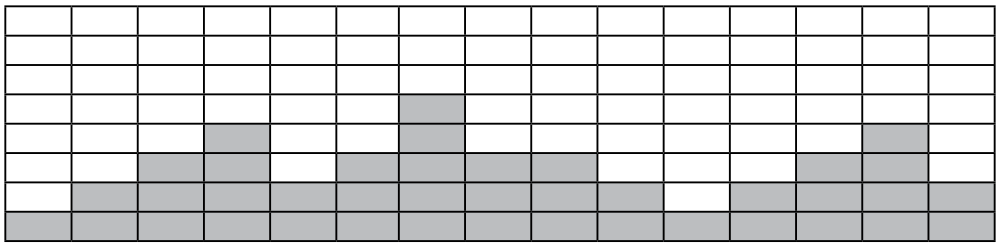


Vatios por nivel/velocidad

Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:45**	**:30**	**:30**	**:45**	**:45**	**:45**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos centrales**				**Enfriamiento**		
Nivel	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**
21	50	100	150	200	250	150	100	150	150	100	50
20	50	90	135	180	225	135	90	135	135	90	50
19	50	90	130	175	220	130	90	130	130	90	50
18	50	85	125	165	205	125	85	125	125	85	50
17	45	80	115	155	195	115	80	115	115	80	45
16	45	80	115	150	190	115	80	115	115	80	45
15	45	75	105	140	175	105	75	105	105	75	45
14	45	75	105	135	170	105	75	105	105	75	45
13	40	65	90	120	150	90	65	90	90	65	40
12	40	60	85	110	140	85	60	85	85	60	40
11	40	60	80	105	130	80	60	80	80	60	40
10	40	60	80	100	125	80	60	80	80	60	40
9	40	55	75	95	115	75	55	75	75	55	40
8	35	50	65	85	105	65	50	65	65	50	35
7	35	45	60	75	95	60	45	60	60	45	35
6	35	45	55	70	85	55	45	55	55	45	35
5	35	45	55	65	80	55	45	55	55	45	35
4	30	35	45	55	65	45	35	45	45	35	30
3	30	35	40	50	60	40	35	40	40	35	30
2	30	35	40	45	55	40	35	40	40	35	30
1	30	35	40	45	50	40	35	40	40	35	30

2 - Colinas suaves

La rutina de ejercicio en colinas suaves es un ejercicio central de dos minutos y medio diseñado para dar a los usuarios la experiencia de recorrer constantemente colinas suaves, sin las pendientes inclinadas de la rutina de colinas. Los usuarios se ejercitarán a una intensidad más baja con el doble de tiempo a cada nivel de resistencia y un período de descanso de dos minutos antes de que se repita el ejercicio central.

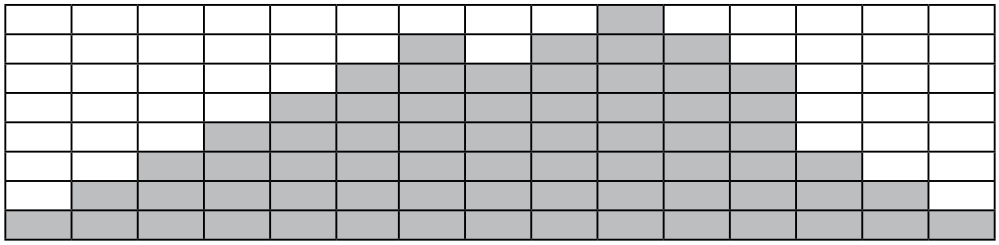


Vatios por nivel/velocidad

Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:15**	**1:00**	**:45**	**:30**	**:45**	**:45**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos centrales**				**Enfriamiento**		
Nivel	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**
21	50	100	150	200	100	150	250	150	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	135	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	130	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	125	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	115	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	115	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	105	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	105	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	90	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	85	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	80	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	80	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	75	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	65	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	60	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	55	55	45	35
5	35	45	55	65	45	55	80	55	55	45	35
4	30	35	45	55	35	45	65	45	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	40	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	40	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	40	40	35	30

3 - Colinas

La rutina de ejercicio en colinas es un ejercicio central de tres minutos diseñado para dar al usuario un intervalo de ejercicio intenso. Los usuarios experimentarán intervalos de resistencia moderada al principio para simular el inicio de la pendiente y entrarán a la resistencia máxima después de dos minutos y medio. La resistencia regresa después al nivel preliminar y el ejercicio central se repite.

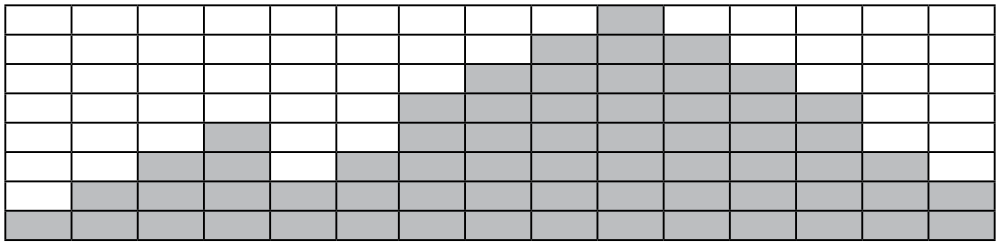


Vatios por nivel/velocidad

Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:15**	**:15**	**:30**	**:15**	**:15**	**:45**	**:45**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos centrales**								**Enfriamiento**		
Nivel	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**1**	**2**	**3**
21	50	100	150	200	250	300	350	300	350	400	350	300	150	100	50
20	50	90	135	180	225	275	325	275	325	375	325	275	135	90	50
19	50	90	130	175	220	265	315	265	315	365	315	265	130	90	50
18	50	85	125	165	205	250	295	250	295	345	295	250	125	85	50
17	45	80	115	155	195	235	280	235	280	325	280	235	115	80	45
16	45	80	115	150	190	230	270	230	270	315	270	230	115	80	45
15	45	75	105	140	175	215	255	215	255	300	255	215	105	75	45
14	45	75	105	135	170	205	245	205	245	285	245	205	105	75	45
13	40	65	90	120	150	185	220	185	220	260	220	185	90	65	40
12	40	60	85	110	140	170	205	170	205	240	205	170	85	60	40
11	40	60	80	105	130	160	190	160	190	225	190	160	80	60	40
10	40	60	80	100	125	150	180	150	180	210	180	150	80	60	40
9	40	55	75	95	115	140	165	140	165	195	165	140	75	55	40
8	35	50	65	85	105	125	150	125	150	175	150	125	65	50	35
7	35	45	60	75	95	115	135	115	135	160	135	115	60	45	35
6	35	45	55	70	85	105	125	105	125	145	125	105	55	45	35
5	35	45	55	65	80	95	115	95	115	135	115	95	55	45	35
4	30	35	45	55	65	80	95	80	95	115	95	80	45	35	30
3	30	35	40	50	60	70	85	70	85	100	85	70	40	35	30
2	30	35	40	45	55	65	75	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	50	60	70	60	70	85	70	60	40	35	30

4 - Pike's Peak

El Pikes Peak es un ejercicio central de tres minutos y quince segundos que empieza con baja intensidad y aumenta incrementalmente hasta alcanzar la resistencia máxima después de un minuto y medio, para permanecer a ese nivel durante 45 segundos antes de descender gradualmente de nuevo al nivel inicial. La rutina de ejercicio repetitiva está diseñada para mantener al usuario en un estado aeróbico antes de alcanzar su umbral anaeróbico.

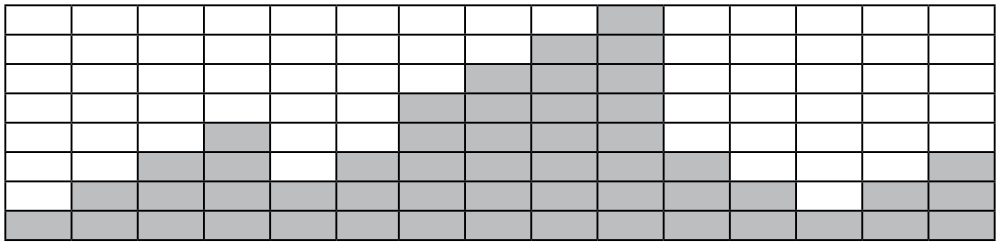


Vatios por nivel/velocidad

Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:15**	**:15**	**:15**	**:15**	**:15**	**:45**	**:15**	**:15**	**:15**	**:15**	**:15**	**:45**	**:45**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos centrales**											**Enfriamiento**		
Nivel	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**1**	**2**	**3**
21	50	100	150	200	100	150	250	300	350	400	350	300	250	150	100	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	275	325	375	325	275	225	135	90	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	265	315	365	315	265	220	130	90	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	250	295	345	295	250	205	125	85	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	235	280	325	280	235	195	115	80	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	230	270	315	270	230	190	115	80	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	215	255	300	255	215	175	105	75	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	205	245	285	245	205	170	105	75	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	185	220	260	220	185	150	90	65	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	170	205	240	205	170	140	85	60	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	160	190	225	190	160	130	80	60	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	150	180	210	180	150	125	80	60	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	140	165	195	165	140	115	75	55	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	125	150	175	150	125	105	65	50	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	115	135	160	135	115	95	60	45	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	105	125	145	125	105	85	55	45	55	45	35
5	35	45	55	65	45	55	80	95	115	135	115	95	80	55	45	55	45	35
4	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	95	80	65	45	35	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	85	70	60	40	35	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	75	65	55	40	35	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	70	60	50	40	35	40	35	30

5 - Rampas

La rutina de ejercicio de rampas es un ejercicio central de tres minutos y cuarenta y cinco segundos con un perfil de resistencia que se incrementa progresivamente, para animar al usuario a trabajar con su sistema de energía anaeróbica. Las primeras tres etapas son de cuarenta y cinco segundos cada una, con las tres últimas de treinta segundos cada una y terminando con la etapa final a resistencia máxima. La resistencia regresa después al nivel preliminar y el ejercicio central se repite.

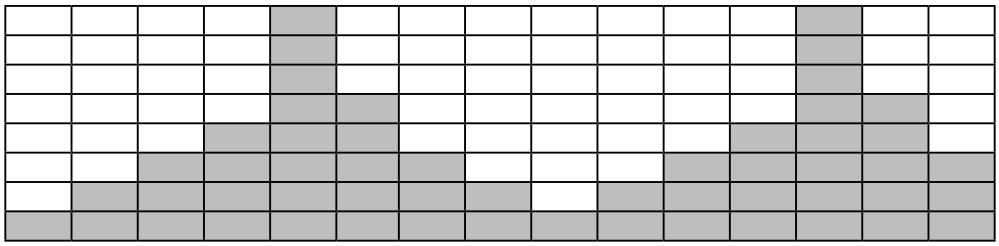


Vatios por nivel/velocidad

Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:45**	**:45**	**:45**	**:30**	**:30**	**:30**	**:45**	**:45**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos centrales**						**Enfriamiento**		
Nivel	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**1**	**2**	**3**
21	50	100	150	200	100	150	250	300	350	400	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	275	325	375	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	265	315	365	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	250	295	345	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	235	280	325	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	230	270	315	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	215	255	300	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	205	245	285	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	185	220	260	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	170	205	240	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	160	190	225	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	150	180	210	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	140	165	195	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	125	150	175	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	115	135	160	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	105	125	145	55	45	35
5	35	45	55	65	45	55	80	95	115	135	55	45	35
4	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	40	35	30

6 - Intervalo

La rutina de ejercicio de intervalo usa una relación de trabajo a descanso de 1:2. Está diseñada para entrenamiento de alta resistencia con períodos de descanso más largos. Los usuarios enfrentarán un alto nivel de resistencia durante treinta segundos, seguido por un período de recuperación de un minuto antes de repetir el intervalo.

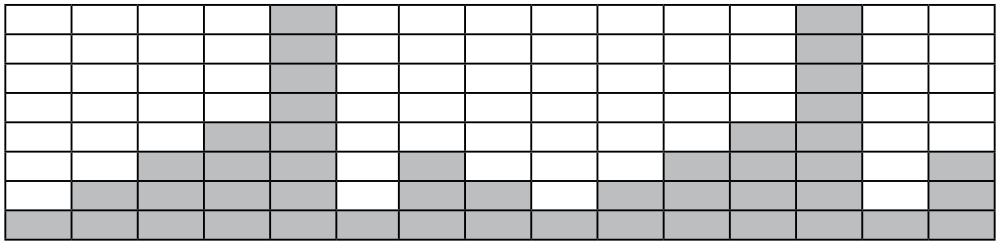


Vatios por nivel/velocidad

Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**1:00**	**:45**	**:45**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos centrales**		**Enfriamiento**		
	1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**1**	**2**	**3**
21	50	100	150	200	400	250	150	100	50
20	50	90	135	180	375	225	135	90	50
19	50	90	130	175	365	220	130	90	50
18	50	85	125	165	345	205	125	85	50
17	45	80	115	155	325	195	115	80	45
16	45	80	115	150	315	190	115	80	45
15	45	75	105	140	300	175	105	75	45
14	45	75	105	135	285	170	105	75	45
13	40	65	90	120	260	150	90	65	40
12	40	60	85	110	240	140	85	60	40
11	40	60	80	105	225	130	80	60	40
10	40	60	80	100	210	125	80	60	40
9	40	55	75	95	195	115	75	55	40
8	35	50	65	85	175	105	65	50	35
7	35	45	60	75	160	95	60	45	35
6	35	45	55	70	145	85	55	45	35
5	35	45	55	65	135	80	55	45	35
4	30	35	45	55	115	65	45	35	30
3	30	35	40	50	100	60	40	35	30
2	30	35	40	45	90	55	40	35	30
1	30	35	40	45	85	50	40	35	30

7 - Fuerza

La rutina de entrenamiento de fuerza está diseñada con el objetivo específico de elevar el umbral de ácido láctico de los usuarios. La rutina usa una relación de trabajo a descanso de 1:3, con intervalos de 15 segundos para máximo desarrollo de la fuerza y períodos de descanso de cuarenta y cinco segundos para recuperación.

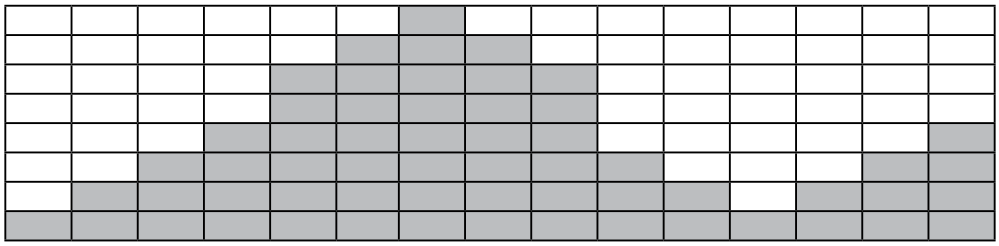


Vatios por nivel/velocidad

Tiempo	**:30**	**:30**	**:30**	**:30**	**:15**	**:45**	**:45**	**:45**	**:30**
	Calentamiento				**Segmentos centrales**		**Enfriamiento**		
	1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**1**	**2**	**3**
21	50	100	150	200	400	50	150	100	50
20	50	90	135	180	375	50	135	90	50
19	50	90	130	175	365	50	130	90	50
18	50	85	125	165	345	50	125	85	50
17	45	80	115	155	325	45	115	80	45
16	45	80	115	150	315	45	115	80	45
15	45	75	105	140	300	45	105	75	45
14	45	75	105	135	285	45	105	75	45
13	40	65	90	120	260	40	90	65	40
12	40	60	85	110	240	40	85	60	40
11	40	60	80	105	225	40	80	60	40
10	40	60	80	100	210	40	80	60	40
9	40	55	75	95	195	40	75	55	40
8	35	50	65	85	175	35	65	50	35
7	35	45	60	75	160	35	60	45	35
6	35	45	55	70	145	35	55	45	35
5	35	45	55	65	135	35	55	45	35
4	30	35	45	55	115	30	45	35	30
3	30	35	40	50	100	30	40	35	30
2	30	35	40	45	90	30	40	35	30
1	30	35	40	45	85	30	40	35	30

8 - Cardio

La rutina de ejercicio de cardio está diseñada para mantener una demanda total alta, con un minuto a resistencia máxima de los dos minutos y medio del ejercicio central. El período de esfuerzo prolongado aprovecha las reservas de energía a largo plazo y la capacidad aeróbica total cuando se asocia con velocidades que requieren sostener una alta demanda cardiovascular. Los usuarios se beneficiarán de un período de recuperación de cuarenta y cinco segundos antes de iniciar el siguiente intervalo.



Vatios por nivel/velocidad

Tiempo	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30	
	Calentamiento				Segmentos centrales					Enfriamiento		
Nivel	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**1**	**2**	**3**
21	50	100	150	200	300	350	400	350	300	150	100	50
20	50	90	135	180	275	325	375	325	275	135	90	50
19	50	90	130	175	265	315	365	315	265	130	90	50
18	50	85	125	165	250	295	345	295	250	125	85	50
17	45	80	115	155	235	280	325	280	235	115	80	45
16	45	80	115	150	230	270	315	270	230	115	80	45
15	45	75	105	140	215	255	300	255	215	105	75	45
14	45	75	105	135	205	245	285	245	205	105	75	45
13	40	65	90	120	185	220	260	220	185	90	65	40
12	40	60	85	110	170	205	240	205	170	85	60	40
11	40	60	80	105	160	190	225	190	160	80	60	40
10	40	60	80	100	150	180	210	180	150	80	60	40
9	40	55	75	95	140	165	195	165	140	75	55	40
8	35	50	65	85	125	150	175	150	125	65	50	35
7	35	45	60	75	115	135	160	135	115	60	45	35
6	35	45	55	70	105	125	145	125	105	55	45	35
5	35	45	55	65	95	115	135	115	95	55	45	35
4	30	35	45	55	80	95	115	95	80	45	35	30
3	30	35	40	50	70	85	100	85	70	40	35	30
2	30	35	40	45	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	60	70	85	70	60	40	35	30

9 - Control de frecuencia cardiaca

La rutina de ejercicio de control de frecuencia cardiaca (HRC, por sus siglas en inglés) requiere de una banda transmisora de frecuencia cardiaca compatible con Polar® (no incluída).

La rutina de ejercicio de control de frecuencia cardiaca (HRC) intentará llevar al usuario a su frecuencia cardiaca deseada en 3 a 5 minutos, y mantenerlo ahí durante el resto de la rutina. Un *Enfriamiento* está incluido al final de la rutina. La rutina HRC se realiza en energía constante, y por tanto define los vatios.

El usuario selecciona una frecuencia cardiaca deseada, que por defecto es el 75% de la máxima (la máxima es 220 - edad). Deben fijarse límites para no permitir una frecuencia cardiaca deseada menor al 60% de la máxima o superior al 94% de la máxima.

El protocolo inicia en la Etapa II, con el punto de entrada basado en la frecuencia cardiaca deseada.

- 80 – 120 LPM = Paso 6
- 121 -127 LPM = Paso 8
- 128 -134 LPM = Paso 10
- 135 o más LPM = Paso 12

El valor actualizado latido a latido de los LPM es medido constantemente.

Cada 15 segundos se consulta la frecuencia cardiaca del usuario y se evalúa una función de predicción (decisión). Esto se resta de la frecuencia cardiaca deseada para definir un valor de error, que se proporciona y se añade al valor actual de carga. Hay una tasa de cambio máxima de 15 pasos por decisión.

La carga de trabajo equivale a la velocidad del ejercicio. Se ha creado una tabla de pasos y vatios. Tiene cuatro etapas definidas:

- La etapa 1 eleva la carga del paso 1 al paso 5.
- La etapa 2 eleva la carga del paso 6 al paso 18.
- La etapa 3 eleva la carga del paso 19 al paso 39.
- La etapa 4 eleva la carga del paso 40 al paso 100.

El usuario tiene un control limitado sobre la carga en que las selecciones del usuario no son permanentes. En la siguiente decisión, el software puede elegir una nueva carga del modo definido anteriormente para sustituir las modificaciones del usuario.

Si el usuario presiona la tecla **LEVEL (NIVEL)**, puede modificar en tiempo real su frecuencia cardiaca deseada. Utilice la pantalla de selección de frecuencia cardiaca deseada en la configuración y vuelva a salir a la rutina de ejercicio en progreso, con lo que se hará el cambio en tiempo real de su frecuencia cardiaca deseada.

Pérdida de señal

Si se pierde la señal para dos decisiones consecutivas (alrededor de 30 segundos), la pantalla sonará cuatro veces, mostrará 'SEÑAL HR PERDIDA', mostrará guiones en la pantalla de LPM y mostrará el ícono de corazón en color blanco. Durante este período de señal de frecuencia cardiaca perdida, la carga permanecerá constante. Si después de dos decisiones más (alrededor de 30 segundos más) la señal de frecuencia cardiaca no se ha restablecido, el área de texto continuará mostrando 'SEÑAL HR PERDIDA'. La rutina reducirá la carga de trabajo en 10 pasos por minuto hasta llegar a la carga mínima o Paso 1. Después de un minuto a carga de trabajo mínima, irá a *Salir de modo activo*.

Enfriamiento

Por defecto, el *Enfriamiento* ocurre dos minutos antes de terminar la sesión, o si el usuario presiona el botón **Cool Down (Enfriamiento)**. El *Enfriamiento* disminuye al 75% del paso actual, y después disminuye 1 paso cada 15 segundos durante el resto del *Enfriamiento*.

Etapa 1		Etapa 2		Etapa 3		Etapa 4	
Paso	**Vatios**	**Paso**	**Vatios**	**Paso**	**Vatios**	**Paso**	**Vatios**
1	25	6	50	19	115	40	220
2	30	7	55	20	120	41	225
3	35	8	60	21	125	42	230
4	40	9	65	22	130	43	235
5	45	10	70	23	135	44	240
		11	75	24	140	45	245
		12	80	25	145	46	250
		13	85	26	150	47	255
		14	90	27	155	48	260
		15	95	28	160	49	265
		16	100	29	165	50	270
		17	105	30	170	51	275
		18	110	31	175	52	280
				32	180	53	285
				33	185	54	290
				34	190	55	295
				35	195	56	300
				36	200	57	305
				37	205	58	310
				38	210	59	315
				39	215	60	320
						61	325
						62	330
						63	335
						64	340
						65	345
						66	350

Etapa 1		Etapa 2		Etapa 3		Etapa 4	
Paso	**Vatios**	**Paso**	**Vatios**	**Paso**	**Vatios**	**Paso**	**Vatios**
						67	355
						68	360
						69	365
						70	370
						71	375
						72	380
						73	385
						74	390
						75	395
						76	400
						77	405
						78	410
						79	415
						80	420
						81	425
						82	430
						83	435
						84	440
						85	445
						86	450
						87	455
						88	460
						89	465
						90	470
						91	475
						92	480
						93	485
						94	490
						95	495
						96	500
						97	505
						98	510
						99	515
						100	520